

**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОО. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МДОО д/с №40 ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

В детском саду уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровье сберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОО проводится следующая работа:

- Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкально-спортивный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
- Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОО, укреплению их здоровья. Приемы здоровье сберегающих технологий широко

используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.

➤ Ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды, папки –передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

➤ В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

Цель данной работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости;

Основные принципы работы:

– Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

– Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

– Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

– Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

– Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое направление.

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление.

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное направление.

1. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

➤ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

➤ Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

➤ Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

➤ Полноценное питание детей.

➤ Закаливающие процедуры.

➤ Развитие движений.

➤ Гигиена режима.

Принципы организации питания:

– выполнение режима питания;

– калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

– гигиена приема пищи;

– индивидуальный подход к детям во время питания;

– правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

– закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.

– закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.

– закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

– облегченная одежда для детей в ДОУ;

– соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

– соблюдение температурного режима в течении дня;

– дыхательная гимнастика после сна;

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

- Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- Рациональное построение режима дня
- Охрана жизни и деятельности детей
- Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✚ щадящий режим (адаптационный период) ✚ гибкий режим ✚ организация микроклимата и стиля жизни группы ✚ НОД по ОБЖ ✚ пропаганда ЗОЖ 	Все группы
2	Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> ✚ утренняя гимнастика ✚ физкультурно-оздоровительные занятия ✚ подвижные и динамичные игры ✚ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) ✚ спортивные игры 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> ✚ умывание ✚ мытье рук по локоть ✚ игры с водой и песком ✚ обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> ✚ проветривание помещений сквозное ✚ сон при открытых фрамугах ✚ прогулки на свежем воздухе 2 раза в день ✚ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха ✚ контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) ✚ прием детей на улице в теплое время года ✚ бактерицидные лампы 	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> ✚ развлечения и праздники ✚ игры и забавы ✚ дни здоровья 	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✚ рациональное питание по меню 	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✚ обеспечение светового режима ✚ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
8	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> ✚ музыкальное сопровождение режимных моментов ✚ музыкальное сопровождение НОД ✚ музыкальная и театрализованная деятельность 	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ✚ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы ✚ игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций ✚ коррекция поведения ✚ психогимнастика 	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> ✚ босоножье ✚ игровой массаж ✚ дыхательная гимнастика ✚ хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна ✚ полоскание рта ✚ контрастное обливание рук по локоть ✚ обширное умывание 	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Чесночные медальоны ✚ Витаминизация третьего блюда 	Все группы

12	Пропаганда ЗОЖ		Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы
13	Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил		СанПин	

Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, t воды +20		+	+	+	+
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл. р-ра, нач. t воды +36 до +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август	–	+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	–	Ежедневно, в течении года	t воздуха+15 +16			+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+

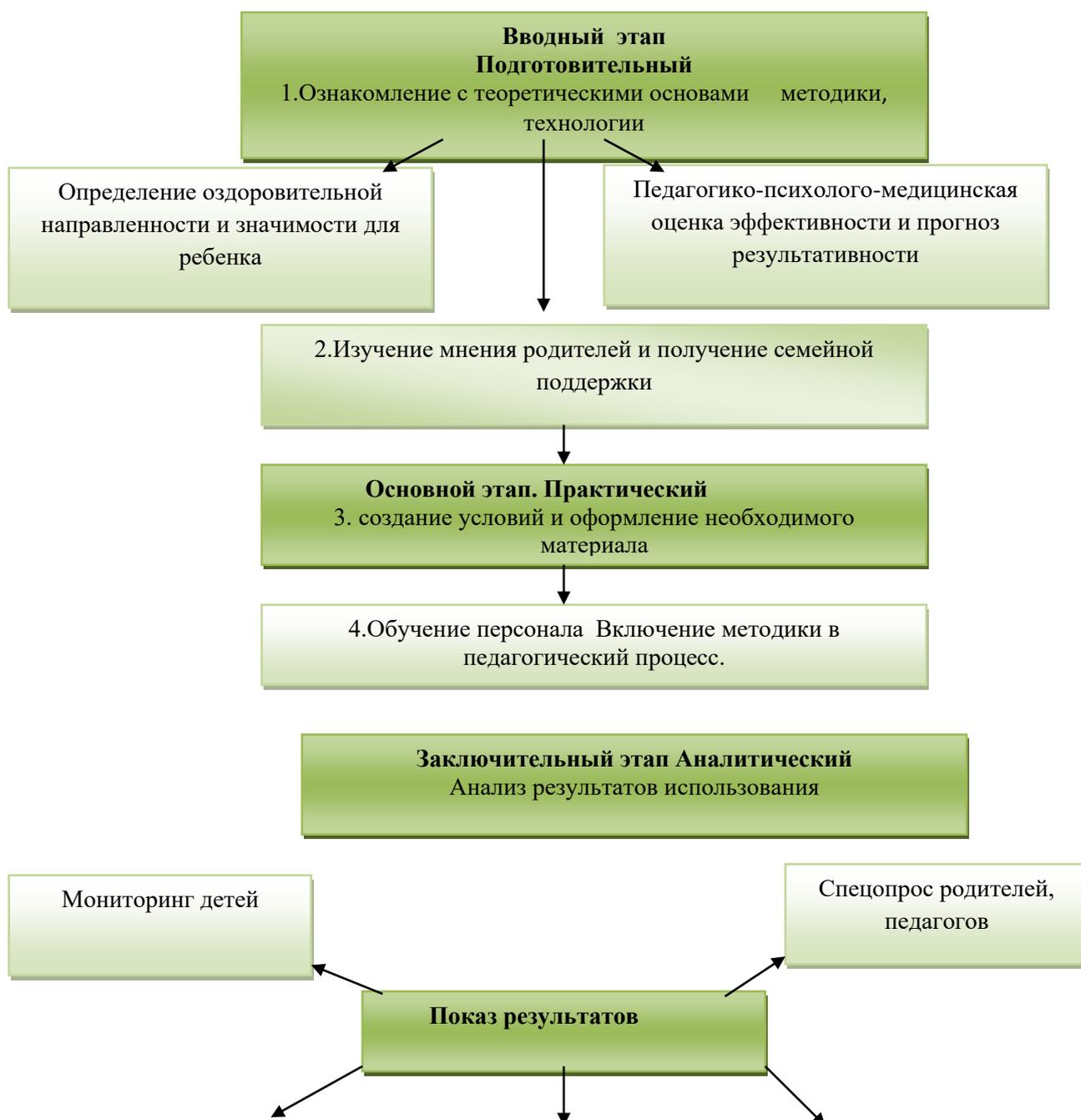
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учётом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут		+	+	+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
I МОНИТОРИНГ				
1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Старшая медсестра
IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
V ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели

2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.



Открытые
мероприятия

Выступления

Наглядный материал

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.00-8.06
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика 8.00-8.06
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий

6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.10-12.10; вечерняя 16.10-17.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.10-12.20; вечерняя 16.10-17.30
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

**Организационно-методическое и психолого-педагогическое
обеспечение**

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий ДОУ. Ст.воспитатель,
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст.воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Заведующий ДОУ. Ст.воспитатель,
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ ст. воспитатель

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация: Физическое развитие и укрепление здоровья с помощью организации игровой деятельности.	октябрь	Ст. воспитатель
2	Консультация для воспитателей на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	ноябрь	Ст. воспитатель
3	Смотр-конкурс «Уголок физического развития дошкольников»	Декабрь-январь	Ст. воспитатель, воспитатели
4	Тематический контроль «Эффективность создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».	январь	Заведующий, Ст. воспитатель,
5	Круглый стол «Организация работы ДОУ и семьи по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС ДО»	декабрь	Воспитатели
6	Педагогический совет на тему: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через использование разнообразных форм, методов и приемов взаимодействия с родителями»	январь	Заведующий ДОУ Ст. воспитатель
7	Семинар- практикум на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	март	Ст. воспитатель