

II. Планирование физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 СТ.
СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

ВЫПИСКА

ИЗ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В результате этого в детском саду разработана программа «Здоровье» и приложения к ней — методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа “Здоровье” комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

- Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:
- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, — это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разрабатывая программу «Здоровье» мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Условия реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием, соответствующим ФГОС ДО. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Концепция программы

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Цель, задачи и пути реализации программы.

Цель: создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДООУ.

Система организации контроля за выполнением программы: Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляется заведующим МБДОУ и старшим воспитателем.

Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования *у детей* — это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа обоснованного поведения.

Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Основными направлениями программы “Здоровье” являются:

- Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДООУ.
- Воспитательно-образовательное направление.
- Лечебно-профилактическое направление.
- Мониторинг реализации программы.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДООУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Пути реализации:

- а) обновление материально-технической базы: замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
приобретение бактерицидных ламп
пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;
- б) преобразование предметной среды:
произвести благоустройство физкультурной площадки.

оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

1. Воспитательно-образовательное направление

Задачи:

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей:

использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

2 задача: Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. 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. 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.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как: режимные моменты

тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)

закаливающие процедуры после дневного сна

организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников

тематические родительские собрания

совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

консультации специалистов — педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ: — фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей; — создание полноценной предметно-развивающей среды в группах; — организацию игровой деятельности детей; — индивидуальную работу с детьми.

«Минусы» традиционной системы:

На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами, часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

координацию движений рук;

пространственные представления;

чувство ритма;

мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий: — анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

— ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

— гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

— постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

— использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

— создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

— просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;

индивидуальные консультации воспитателей с родителями;

индивидуальные беседы с воспитанниками;

обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

формирование культуры общения детей;

проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

обучение детей приемам релаксации;

разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная скованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактически-оздоровительной работы.

Профилактически-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;

не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами; для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);

2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом — стирка, зимой — чистка снегом);

своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков; соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств; во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

плановые оздоровительные мероприятия (фитотерапия)

закаливающие мероприятия

нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

«Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа «травка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые

годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа; босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми; циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом; полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую — на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз — все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь

организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;

Обследование физического развития детей;

Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;

Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;

Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t^0 тела, осмотр кожных покровов);

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с сентября 2020 по май 2021г. имеется процент заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком дошкольного возраста. При этом распределение детей по группам здоровья с 2015г. почти не меняется.

Возникает вопрос: если в ДООУ приходят дети с примерно одинаковым уровнем здоровья из года в год, почему количество заболеваний в дошкольном учреждении ежегодно растет?

В детский сад приходят домашние дети из частного сектора, где основная часть домов имеет печное отопление, т.е. в вечернее время температура в помещении имеет высокий показатель, а к утру помещение остывает до $t-14-16^0$. Дети зачастую ходят дома без комнатной обуви. В связи с резкими перепадами t^0 в домашних условиях – высокие показатели простудных заболеваний в детском саду.

Мы пришли к выводу, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. В 2020-2021 учебном году выросло количество детей с высоким уровнем физического развития на 7%. Положительная динамика связана с планомерной работой педагогов детского сада.

Используемые образовательные технологии

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровья сбережения.
---	----------------------------	--

1	<i>Динамические паузы</i>	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
2	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
3	<i>Релаксация</i>	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
4	<i>Гимнастика пальчиковая</i>	– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
5	<i>Гимнастика для глаз</i>	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
6	<i>Гимнастика пробуждение после дневного сна</i>	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
7	<i>Кинезиологические упражнения</i>	— в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

Физкультурно-оздоровительная работа

Вид деятельности занятий	Особенности организации
---------------------------------	--------------------------------

1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.
2.	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
4.	Оздоровительный бег.	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6.	Физическая культура	2 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8.	Неделя здоровья	2 раза в год
9.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.
10.	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
11.	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут
12.	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал

- | | | |
|-----|--|----------------|
| 13. | Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях | В течение года |
|-----|--|----------------|

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
туризм (походы, экскурсии);
физкультурные досуги и развлечения;
утренняя гимнастика на воздухе;
витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, **построенная на следующих принципах:**

1. актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
2. просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
3. консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
4. обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Беседы, валеологические занятия.

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- Ежегодные периодические медицинские осмотры
- Работа с психологом
- Проведение педагогических советов нетрадиционной формы
- Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

- Включение родителей в воспитательно — образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел, акций.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.

8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- 10.Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- 11.Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
- 12.Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- 13.Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План работы с родителями на ближайшие 4 года.

Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».

Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

Заключение

Мы считаем, что созданная в МБДОУ детский сад №5 система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело — все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации оздоровительной программы «Здоровье», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;

- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье — не менее 93%.

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ НА 2020 – 2024 ГОДЫ

№	Наименование мероприятия	Сроки по годам					Исполнители
		2020	2021	2022	2023	2024	
1	Оптимизация санитарно-гигиенического благополучия ДОУ:	+	+	+	+	+	Коллектив ДОУ
1.1.	Участие в проведении семинаров, конференций, совещаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.						
1.2.	Осуществлять ежегодный мониторинг деятельности ДОУ по созданию условий для охраны и укрепления воспитанников ДОУ по показателям: Соблюдение натуральных норм питания детей; Здоровьесберегающая среда в ДОУ; Дополнительные программы						

	оздоровительной направленности; Диагностика физической подготовленности детей ДОУ; Состояние здоровья воспитанников ДОУ.						
1.3	Проводить анализ мониторинга с ежегодным подведением итогов деятельности воспитателей групп по созданию условий для охраны и укреплению здоровья воспитанников						
1.4.	Продолжить работу по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ						
2	Совершенствование системы физического воспитания детей	+	+	+	+	+	Коллектив ДОУ
2.1.	Использовать разнообразные формы и методы физического воспитания в ДОУ для обеспечения физической потребности в движении не менее 6 часов в неделю.						
2.2.	Провести работы по благоустройству и оборудованию игровой площадки ДОУ						
2.3.	Организовать проведение физкультурных занятий на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях						
2.4.	Внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим рабочего дня в процессе учебно-воспитательной работы						
2.5.	Осуществлять контроль, оценку качества и результативности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ						
2.6.	Осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности детей ДОУ, регулярное обсуждение и анализ его результатов						
2.7.	Обеспечить врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ						
2.8.	Мероприятия по оптимизации питания детей в ДОУ:						
3	Проводить ежегодно сезонную (ноябрь-март) индивидуальную С-витаминизацию детей ДОУ	+	+	+	+	+	Коллектив ДОУ
3.1.	Проводить контроль фактического питания детей в ДОУ						
3.2.	Подготовка кадров, издательская деятельность	+	+	+	+	+	Коллектив ДОУ
3.3.	Организация проф.осмотров детей ДОУ						
3.4.	Продолжать работу по предотвращению жестокого обращения с детьми, нанесения вреда психическому и физическому здоровью детей						
4.	Продолжать работу в ДОУ по вопросам здорового образа жизни						
4.1.	Организовать санитарно-просветительную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни						

Анализ результатов по реализации программы «Здоровье»

за 2022-2023 учебный год

Цель Программы: создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- охрана и совершенствование физического здоровья воспитанников;
- охрана психического здоровья воспитанников;
- формирование социальных установок воспитанников на здоровый образ жизни;
- взаимодействие ДОУ с другими учреждениями и организациями по формированию здоровья воспитанников во всех его проявлениях;
- просветительно-информационная работа с родителями и в окружающем социуме по пропаганде ЗОЖ.

Мероприятия по реализации Программы

1. Проведен мониторинг исходного состояния, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков.

2. Проведен анализ РППС, смотр – конкурс уголков здоровья:
- совершенствование здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).

3. Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминоизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников).

4. Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий):

- участие воспитанников в спортивных конкурсах и соревнованиях «Лыжные гонки», зимняя спортивная эстафета, посвященная Дню защитника Отечества;
- тематическое родительское собрание «Расти здоровым малыш», посвященные пропаганде ЗОЖ, консультации «Закаливающие мероприятия», «Режим дня дома»,
- информационные уголки ОБЖ, выпуск газеты для родителей, консультационные материалы на сайте ДОУ;
- совместные с родителями спортивные мероприятия и оздоровительных проектов;

- Неделя здоровья для воспитанников;
- реализация дополнительных образовательных программ «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки», дополнительная образовательная программа «Ритмопластика»; дополнительная образовательная программа «Ритмопластика»;

5. Определены дальнейшие перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

Итоги реализации Программы за учебный год

1. Анализ результатов по заболеваемости детей показывает эффективность использования:

- здоровьесберегающих технологий;
- выполнение санитарно-противоэпидемиологического режима;
- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков;
- проведение оздоровительно-закаливающих процедур;
- контроль за физическим воспитанием и физической подготовленностью;
- организации питания;
- профилактики простудных заболеваний.

Табл.№ 1. Сравнительный анализ физического развития детей в разрезе за три года в %

	2020-2021		2021-2022		2022-2023	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Высокий	17	32	-	26	-	32
Средний	57	64	53	64	50	62
Низкий	26	4	47	10	50	6



Несмотря на положительную динамику физического развития детей, отмечены следующие проблемы:

Недостаточная организация комплексного сопровождения ребенка в ДОУ, обеспечивающая индивидуальный маршрут развития воспитанников, направленное на сохранение и улучшение здоровья детей;

Отсутствие в некоторых группах ДОУ системы закаливающих мероприятий и активности их исполнения;

Отсутствие оптимального применения здоровьесберегающих технологий;

Дети испытывают "двигательный дефицит", вследствие которого задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы;

Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость.

Жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке.

Выводы:

Мониторинг, наблюдения и беседы с детьми показали, что у большинства старших дошкольников сформированы представления о здоровом образе жизни, здоровье и методах его укрепления, профилактики заболеваний, в семьях детей мало уделяется внимание закаливающим процедурам, у большинства членов семей имеются вредные привычки.

У детей сформировано сознательное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Дошкольниками освоены культурно-гигиенические навыки в соответствии с возрастными особенностями, они понимают необходимость и пользу быть аккуратным, самостоятельным. Применяет культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, стараются помогать другим.

Так, проведенное в рамках педсовета анкетирование родителей «О здоровье всерьез» выявило, что:

- большинство опрошенных родителей, ничего не волнует в состоянии здоровья их ребенка .
- в семьях не проводится никаких закаливающих мероприятий.
- родители недостаточно знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр
- оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Проблемы:

- Опосредованное участие родителей в создании условий, способствующих полноценному физическому развитию ребенка;
- Недостаточность информирования родителей о значимости «здоровья и здорового образа жизни», как самооценности жизни вообще и самоцели самосохранения;

Предложения по дальнейшей работе:

- старшему воспитателю вести контроль за системностью проведения педагогами физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.
- продолжать пополнять РППС оборудованием для проведения закаливающих мероприятий;
- ежемесячно оформлять информационные стенды для родителей (законных представителей) по вопросу укрепления здоровья;
- использовать сайт ДОУ, странички в социальных сетях для достаточной информированности родителей (законных представителей) в области физкультурно-оздоровительной работы.
- Привлекать родителей к участию в дистанционных мероприятиях, акциях в рамках физкультурно-оздоровительной работы.

Старший воспитатель



Н.Н.Маренич

**ВЫПИСКА ИЗ
ПЛАНА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
комбинированного вида № 5 ст.Старовеличковской
на 2023-2024 уч.год.**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧ.ГОД.

На основании выводов и результатов анализа деятельности учреждения за прошлый год определены цели и задачи учреждения на 2023-2024 учебный год:

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: построение работы ДОУ в соответствии с ФГОС и ФОП ДО, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ:

1. Охрана жизни и здоровья детей
2. Оптимизировать предметно-развивающую среду учреждения с учётом образовательной программы ДОУ, в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП ДО, для физического развития детей.
3. Формирование профессиональной компетентности педагогов в области освоения новых федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.
4. Формирование семейных ценностей у дошкольников, для обогащения социального опыта ребенка через реализацию игровых проектов, сохранение и укрепление здоровья детей их физического развития и совместную деятельность с семьями воспитанников.
5. Осуществлять взаимосвязь всего педагогического коллектива в образовательном пространстве дошкольного учреждения.

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. 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:

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение 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

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня
- 3.Охрана жизни и деятельности детей
- 4.Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- 6.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

4.СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2-4 ГОДА)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Физическая культура		15		15		30

3	Физкультминутки	3	3	3	3	3	15
4	Музыкальные занятия		15			15	30
5	Физическая культура на прогулке						
6	Физкультурные упражнения на прогулке (индивидуальная работа)	15	15	15	15	15	1ч15мин
7	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40мин
8	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
9	Дыхательная гимнастика	5	5	5	5	5	25
10	Игры – хороводы, игровые упражнения		10	10		10	30
11	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
12	Музыкальные досуги	20 минут один раз в месяц					
13	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка					
Итого в неделю		1ч 18 мин	1ч 28мин	1ч 28 мин	1ч 18мин	1ч 28 мин	7ч 00мин

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Музыкально-ритмические движения						
2	Физическая культура	30		30			60
3	Динамические паузы, физкультминутки	5	5	5	5	5	25
4	Музыка		30		30		1ч
5	Физическая культура на прогулке					30	30
6	Физкультурные упражнения на прогулке (индивидуальная работа)	15	15	15	15	15	1ч15мин
7	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	2ч30мин
8	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50

9	Дыхательная гимнастика	5	5	5	5	5	25
10	Оздоровительный бег (весеннее - летний период)	10					10
11	Спортивные упражнения		30		30		1ч
12	Физкультурные досуги	30минут один раз в месяц					
13	Музыкальные досуги	30минут один раз в месяц					
14	Свободная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					
15	Спортивные праздники	1 час 2-4 раза в год					
Итого в неделю		1ч 55мин	2ч 15 мин	1ч 45мин	2ч 15 мин	1ч 45мин	10 ч

5.ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Проводить углубленный медицинский осмотр	ЗАВ.ФАП
- до врачебный	м/с ДОУ, педиатр.
- врачебный	специалисты ЦРБ
- специализированный	ежегодно
2. Обеспечить медицинский контроль за физкультурными занятиями и утренней гимнастикой	Мед.сестра регулярно
3. Санитарное состояние групп	
- соблюдение санитарных правил устройства и содержания ДОУ	Мед.сестра регулярно
- обеспечение установленных норм в детском саду	Мед.сестра регулярно
4. С целью профилактики психоневрологических заболеваний	
- контролировать соблюдение гигиенических требований относительно сетки занятий	Ст. воспитатель Мед. сестра
- обеспечить индивидуальный режим в период адаптации детей в ДОУ	воспитатели
5.Для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата	
- правильная расстановка мебели	воспитатели
- применять комплекс физкультурно-оздоровительной работы	воспитатели
- проводить физкультурные занятия на свежем воздухе	воспитатели

6. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

СЕНТЯБРЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Витаминотерапия или соки	ежедневно
5. Закаливание:	ежедневно
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
ОКТЯБРЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Полоскание горла травами	2 недели
4. Полоскание полости рта	ежедневно, после каждого приема пищи
5. Аскорбиновая кислота 1 драже	2 раза в день 2 недели
5. Закаливание:	ежедневно
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
- Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
НОЯБРЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Полоскание полости рта	ежедневно, после каждого приема пищи
5. Поливитамины 1 драже 3 раза в день	2 недели
6. Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
7. Полоскание горла настоем трав шалфея	2 недели
8. Закаливание:	ежедневно
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
- Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
ДЕКАБРЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Полоскание полости рта	ежедневно, после каждого приема пищи
5. Поливитамины 1 драже 3 раза в день	2 недели
6. Включение в меню салатов с луком, чесноком	
7. Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
8. Закаливание:	

- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
- Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
- Обширное умывание	ежедневно
ЯНВАРЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4.Кварцевание группы и спальни	ежедневно
5. Чесочно-луковые салаты	ежедневно
6. Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
7. Аскорбиновая кислота	2 раза в день
8.Полоскание рта	ежедневно, после каждого приема пищи
9.Витамиотерапия	ежедневно
10. Закаливание:	
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
- Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
ФЕВРАЛЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Оксолиновая мазь	ежедневно перед прогулкой
5.Поливитамины 1 драже 2 раза в день	2 недели
6.Полоскание рта	ежедневно, после каждого приема пищи
7.Кварцевание группы и спальни	ежедневно
8. Закаливание:	
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Ходьба в носках на гимнастике при температуре 16 ⁰ С	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
- Ароматизация помещений «чесночный букетик»	ежедневно, в течение дня
МАРТ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4.Полоскание рта	ежедневно, после каждого приема пищи
5. Чесочно-луковые салаты	ежедневно
6. Аскорбиновая кислота	2 раза в день
7. Закаливание:	
8.Кварцевание группы и спальни	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно

АПРЕЛЬ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Полоскание рта	ежедневно, после каждого приема пищи
5. Соки	ежедневно
6. Настой шиповника на второй завтрак	2 раза в неделю
7. Чесочно-луковые салаты	ежедневно
8. Закаливание:	
- Прогулки на воздухе	ежедневно
- Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	после каждого приема пищи
- Ходьба в носках на гимнастике	ежедневно
- Обширное умывание после дневного сна	ежедневно
МАЙ	
1. Антропометрия	ежедневно
2. Утренняя гимнастика	ежедневно
3. Физкультурные занятия	3 раза в неделю
4. Поливитамины 1 драже 2 раза в день	ежедневно в течение месяца
5. Соки	ежедневно
6. Закаливания: воздушные ванны, ходьба по мокрым дорожкам	

7. МЕРОПРИЯТИЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

Содержание	Срок	Ответственный
Составление перспективного и календарного плана физкультурно-оздоровительной работы с детьми	постоянно	воспитатели
Мониторинг заболеваемости детей	1 раз в квартал	мед.сестра
Анализ освоения детьми программы по физической культуре	сентябрь, май	ст.воспитатель
Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению программного материала	ежедневно	инструктор по ФК
Составление рационального расписания физкультурных занятий	сентябрь	ст.воспитатель, инструктор по ФК
Реализация плана взаимодействия медицинского и педагогического персонала	в течение года	мед.сестра, ст.воспитатель
Подбор оздоровительных упражнений (дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию, оздоровительные упражнения для горла, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки)	ежемесячно	мед.сестра, инструктор по ФК
Оформление карт здоровья	в течение года	мед.сестра,
Составление плана закаливающих мероприятий на год	сентябрь	мед.сестра, воспитатели
Организационно-методические мероприятия по реализации образовательной области Физическая культура и Здоровье	по плану	ст.воспитатель, инструктор по ФК
Обновление и дополнение физкультурных уголков в группах	в течение года	воспитатели
Педсовет № 2 Тема: «Сохранение и укрепление	октябрь	Ст.воспитатель

здоровья воспитанников ДОУ»		
«Адаптация детей к условиям детского сада»	сентябрь	Ст.воспитатель
Занятия по формированию здорового образа жизни	октябрь ноябрь декабрь	Воспитатели, инструктор по ФК

8. РАБОТА С ПОМОЩНИКАМИ ВОСПИТАТЕЛЯ

Консультация «Культура приема пищи. Соблюдение режима питания. Организация питания»	Сентябрь	Мед.сестра Завхоз Ст.воспитатель
Роль помощников воспитателей при проведении оздоровительных мероприятий.	Октябрь	Мед.сестра
Соблюдение санитарно-гигиенических норм.	Ноябрь	Мед.сестра
Требования к санитарному содержанию помещений и дезинфекционные мероприятия.	Январь	Мед.сестра
Соблюдение «Инструкции по охране жизни и здоровья детей», охраны прав ребенка в ДОУ.	Февраль	Ст.воспитатель
Инфекционные заболевания и роль помощника воспитателя в их предупреждении.	Март	Мед.сестра
Подготовка и содержание участка для прогулок. Питьевой режим.	Апрель	Мед.сестра
МОП в подготовке и проведении летнего оздоровительного периода.	Май	Ст.воспитатель

9. КОНТРОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

<i>Медико-педагогический контроль за проведением занятий по физической культуре, закалывающими мероприятиями, утренней гимнастики</i>	<i>постоянно</i>	<i>ст.мед.сестра ст.воспитатель</i>
<i>Контроль по воспитанию культурно-гигиенических навыков</i>	<i>постоянно</i>	
<i>Контроль за воздушно-тепловым режимом, соблюдением режима дня. Соблюдением санитарно-гигиенических норм содержания помещений.</i>	<i>постоянно</i>	
<i>Контроль за организацией питания детей</i>	<i>постоянно</i>	
<i>Контроль за организацией прогулки</i>	<i>постоянно</i>	
<i>Контроль за проведением совместных оздоровительных мероприятий с родителями</i>	<i>по плану</i>	

10. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Родительское собрание «Психофизиологические особенности детей».	сентябрь	воспитатели
Итоги летней оздоровительной работы.		
Родительское собрание «Совместная работа ДОУ и семьи по воспитанию здорового образа жизни»	декабрь	воспитатели
Консультации по ЗОЖ	в течение года	мед. сестра
Консультация «Как закалять ребенка летом»	май	мед. сестра

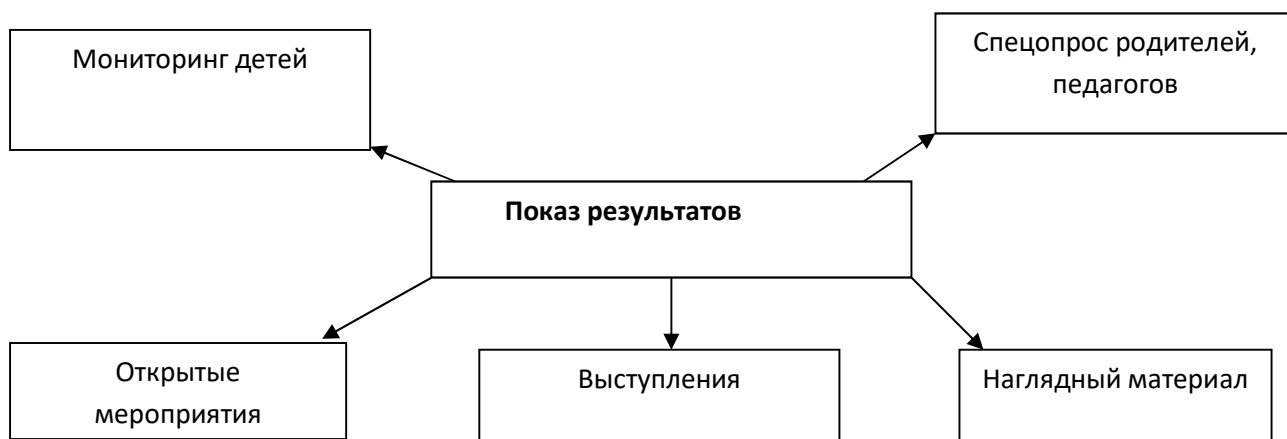
11. ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

Мероприятия	Дата	Участники
Праздник русских народных игр	Октябрь	все группы
«Спортивный теремок» Спортивное развлечение	Ноябрь	младшая группа
«Джунгли зовут» Физкультурный досуг.	Декабрь	средняя и старшая группы
«День здоровья» Спортивно-развлекательное мероприятие.	Январь	все группы
«Не перевелись ещё богатыри на земле русской...» Спортивный праздник с родителями.	Февраль	средняя и старшая группы
«Кто – кто в теремочке живёт» Спортивное развлечение	Март	средняя и старшая группы
«Улыбайся детвора! Ха-Ха-Ха» Музыкально - спортивное развлечение.	Апрель	Все группы
«Правила дорожные знать каждому положено!» Физкультурно-познавательный праздник.	Май	средняя и старшая группы
«День защиты детей» Музыкально – спортивный праздник.	Июнь	все группы
Уроки Доктора Айболита	1 раз в месяц	все группы

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





13. План физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
Оздоровительные мероприятия			
1	Разработка режима дня на летний период с учетом возраста детей	До 27.05.	Ст. медсестра
2	Обеспечение условий для выполнения санитарно – гигиенического режима в детском саду	В течение лета	Зав.хоз. Ст. медсестра
3	Обеспечение медицинского наблюдения за здоровьем каждого ребенка	Ежедневно	Ст. медсестра
Физическое воспитание			
4	Проведение занятий по физической культуре на воздухе	В течение лета	Воспитатели групп, инструктор по ФК
5	Проведение физкультурных досугов:	В течение лета	Воспитатели групп, муз.рук, инструктор по ФК
6	Спортивный праздник, посвящённый «Дню защиты детей»	31.05.	Воспитатели групп, муз.рук.
7	Проведение летнего спортивного праздника «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	14.06	Воспитатели групп, инструктор по ФК, муз.рук.
8	Спортивный праздник «День здоровья»	16.07	Воспитатели групп, инструктор по ФК, муз.рук.
9	Для самостоятельной активной деятельности предлагать детям скакалки, мячи, ракетки, кегли, обручи. Максимально использовать оборудование на участках	В течение лета	Воспитатели групп
Организация закаливания:			

10	Утренняя зарядка на улице	Ежедневно	Воспитатели всех групп
11	Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатели всех групп
12	Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно	Воспитатели всех групп
13	Хождение по хорошо очищенному грунту (трава, песок, гравий).	при температуре воздуха не менее +20 ⁰ - +22 ⁰	Воспитатели групп, муз.рук.
14	Оздоровительный бег после сна (дети 5-7 лет)	ежедневно	Воспитатели старших групп
15	Мытьё ног после прогулки	ежедневно	Воспитатели всех групп

Выписка из РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ -- ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

2.1.4. Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – здоровье. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоблюдающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Направления воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

*В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, большое внимание нами уделяется **здоровьесберегающим технологиям**, направленным на использование дифференцированного подхода к организации оздоровительного двигательного режима в детском саду в течение дня в разных видах деятельности, со сменой поз, во время статистических занятий, развития физических качеств, формирования потребности в двигательной активности, направленной на развитие эмоционально-волевой сферы, морально-нравственных качеств личности и формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.*

*Педагоги свободно применяют **здоровьесберегающие технологии** как во время организованной образовательной деятельности - в ходе ООД, так и в ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности детей посредством организации динамических пауз, физкультминуток, пальчиковых, корригирующих, артикуляционных и других видов гимнастик.*

В направлении совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют

специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, педагоги организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (классики, горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, активизируют к занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

В течение дня и на занятиях поддерживается интерес детей к двигательным паузам, разного вида гимнастика.

2.2. Особенности реализации воспитательного процесса

Программа учитывает условия, существующие в ДОО, индивидуальные особенности, интересы, потребности воспитанников и их родителей (законных представителей).

Приоритетным в воспитательном процессе МБДОУ – д/с №5 ст.Старовеличковской является физическое воспитание и развитие воспитанников. Успех этого направления зависит от правильной организации режима дня, двигательного, санитарно-гигиенического режимов, всех форм работы с детьми и других факторов. Двигательный режим в течение дня, недели определяется комплексно, в соответствии с возрастом детей. Ориентировочная продолжительность ежедневной двигательной активности малышей устанавливается в следующих пределах: младший дошкольный возраст – до 3–4 часов, старший дошкольный возраст – до 4–5 часов. Оптимизация двигательного режима обеспечивается путем проведения различных подвижных, спортивных игр, упражнений, занятий физкультурой, организации детского туризма, самостоятельной двигательной деятельности и т.п.

Выписка из годового плана работы

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВСЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

Образовательная область «Физическое развитие»

В ДОУ созданы благоприятные условия для физического и психического развития воспитанников, охраны жизни и укрепления здоровья, совершенствования их развития. Для оздоровления детей используются все природные факторы: солнце, воздух, вода (летом хождение босиком). Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

В ДОУ имеется спортивная площадка, в каждой групповой комнате имеется физкультурный уголок с набором спортивного оборудования (кубы, мячи, скакалки, обручи, ребристые доски, флажки, ленты, кольцобросы, атрибуты для подвижных игр и т. п.), дорожки здоровья;

— медицинский кабинет и изолятор оснащены необходимым оборудованием: имеется бактерицидная лампа, ростометр, весы, дезсредства, медикаменты, рекомендованные Минздравом РФ для ДОУ, методический кабинет оснащен пособиями, научно-популярной, педагогической литературой, методическими разработками, игровыми атрибутами и т.д. Вакцинация детей проводится в соответствии с календарем прививок, который контролирует старшая медсестра ДОУ. У детей сформированы жизненно необходимые двигательные умения и навыки, достигнут необходимый уровень физической подготовки. Сформированы потребности в физическом совершенствовании. Индивидуальный подход к детям способствовал успешному овладению каждым ребёнком программного материала. На занятии использовались различные виды ходьбы, бег, упражнения на дыхание, подвижные игры (физ.инструктор Токарева Е.А., воспитатели Анучина Л.Н., Игнатова Н.М., Одинец С.Б., Тихоненко Т.В.)

Воспитатели младше-средней группы Юрченко Е.А., Дымочек В.В. систематически планировали разнообразные подвижные игры во время прогулок; игры с бегом по кругу «Карусель», «Кошки-мышки»; игры с прыжками в длину с места «Через ручеёк», «Не замочи ног»; игры с бегом «Самолёты», «Кто быстрее к флажку» в старшей, подготовительных группах (Анучина Л.Н., Тихоненко Т.В.) широко использовали игры с мячом, скакалкой, кеглями.

С детьми проводилась гимнастика после сна, уделялось внимание проведению физкультминуток. Систематически проводились различные формы физкультурных занятий: традиционные, занятия-соревнования, занятия ритмикой, занятия на воздухе. Выбор методов и приемов определялся целями и задачами конкретного занятия, его содержанием. Четкость и ясность поставленной перед детьми задачи во многом определяло успех ее выполнения.

В содержание занятий входили все доступные детям виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, ОРУ, строевые, спортивные. При подборе игр и упражнений преимущественно использовались упражнения развивающего характера, направленные на различные группы мышц, а так же упражнения требующие координации движений, ловкости выносливости. Значительное место в работе педагогов отводилось закаливающим процедурам:;

хождение босиком по дорожкам. Закаливание осуществлялось в процессе различных водных процедур, систематическом пребывании детей на воздухе.

Пребывание детей на свежем воздухе в осеннее — зимний период не всегда вызывало у родителей положительный отклик, возникала боязнь простуды своего ребенка. В связи, с чем следует продумать организацию работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни в новом учебном году.

В последнее время значительно улучшилась организация питания в ДОУ. Регулярно в рационе детей овощные блюда, фрукты, комбинированные гарниры, молочнокислые продукты, мясо, рыба. Нормы питания выполнялись на 100%. В результате комплексного решения физкультурно- оздоровительных задач удалось добиться положительных результатов. Большинство детей ушли в школу с хорошей физической подготовкой, правильной осанкой, хорошим зрением. Они активны, подвижны, умело организуют самостоятельную двигательную активность.

В образовательной области «Физическое развитие» дети приобрели опыт в следующих видах поведения: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных 6 движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

У старших дошкольников сформированы начальные представления о некоторых видах спорта, о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. Реализация принципа интеграции, основанная на совместной деятельности всех участников образовательного процесса в ДОУ, позволила создать предпосылки для обеспечения полноценного физического и психического развития личности и формирования навыков здоровьесбережения, являющихся составной частью разностороннего развития детей.

Отмечается хороший уровень развития физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации). У всех детей воспитаны культурно-гигиенические навыки. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатели рассматривали с детьми вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствовало формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

Анализ процесса адаптации вновь прибывших детей 2-3 лет помогает вскрыть причины возможной заболеваемости детей. Успешность процесса адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода.

Всего в 2022-2023 году в группу раннего возраста поступило 11 детей. Несмотря на то, что коллектив детского сада уделял должное внимание укреплению и охране здоровья детей, созданию комфортных условий для жизни детей, проблема физического развития воспитанников, профилактики заболеваемости остается актуальной.

Вследствие вспышки простудных заболеваний в зимний период, увеличения количества вновь прибывших детей с хроническими заболеваниями, увеличивается число часто болеющих детей.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечила максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, групп, а также территории ДООУ, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Этому способствовали центры игровой, поисково-исследовательской деятельности, книги, театрализованной деятельности, уголки уединения.

Основой оздоровительной работы было создание индивидуальных моделей оздоровления детей, режимов двигательной и умственной активности (на учебный, адаптационный периоды года).

В график контроля наряду с просмотром физкультурных занятий включалось наблюдение за организацией режимных процессов (умывание, сборы на прогулку, длительность прогулки, возвращение с вечерней прогулки).

Проводилась работа по укреплению иммунной системы детей. Профилактика вирусной инфекции:

- введение в пищу чеснока и лука,
- полоскание рта водой комнатной температуры после приёма пищи,
- витаминотерапия.

Со стороны заведующего, старшего воспитателя велся контроль за правильной организацией питания, сна, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения. Заметно улучшилась работа по воспитанию культурно-гигиенических навыков детей.

Для родителей (законных представителей) оформлены стационарные информационные уголки, из которых они узнают о жизнедеятельности группы (режим дня, сетка НОД), проводимых мероприятиях. Получают необходимую информацию (советы, рекомендации, консультации, памятки) от воспитателей, специалистов о воспитании, образовании и развитии детей.

Однако следует отметить, что педагоги ДООУ недостаточно внимания уделяют закаливающим мероприятиям, двигательной активности детей, оформлению информационного материала для родителей (законных представителей).

Факторы, снижающие качество проводимой физкультурно-оздоровительной работы:

- отсутствие системы в проведении закаливающих мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников и развлечений;
- недостаточная информированность родителей (законных представителей) знаний по основным требованиям СанПиН и современным здоровьесберегающим технологиям.

Проанализировав организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми и результаты заболеваемости детей можно сделать вывод о недостаточной эффективности системы оздоровления детей, использования здоровьесберегающих технологий и профилактических мер по предупреждению заболеваемости детей.

Выводы: Проанализировав организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми и результаты заболеваемости детей можно сделать вывод о

недостаточной эффективности системы оздоровления детей, использования здоровьесберегающих технологий и профилактических мер по предупреждению заболеваемости в ДОУ. Именно поэтому задачу оздоровления и физического развития воспитанников необходимо использовать и в новом учебном году.

Пути решения:

- для помощников воспитателей провести семинар по изучению СанПиН;
- администрации усилить контроль за выполнением требований СанПиН;
- пополнить оборудование для проведения закаляющих мероприятий;
- ежемесячно оформлять информационные стенды для родителей (законных представителей) по вопросу укрепления здоровья;
- использовать сайт ДОУ, другие интернет-источники для достаточной информированности родителей (законных представителей) в области физкультурно-оздоровительной работы.

Вывод:

Анализируя работу по данному направлению видим, что причинами позитивной тенденции по данному направлению стали:

- плановый осмотр детей узкими специалистами;
- реализация программных задач по физическому развитию детей.
- введение должности инструктора по физическому воспитанию.

Перспектива: перед нами встали следующие основные направления в физкультурно-оздоровительной работе: реализация материально-технического обеспечения в соответствии с ФГОС ДО.

Работу ДОУ по данному направлению считаем проведенной на должном уровне.

Задачи работы ДОУ на 2023-2024 уч.год

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, используя здоровьесберегающие технологии в ДОУ и семье, поиск оптимальных форм работы с родителями.

№ п/п	Разделы	Сроки	Ответственные
1.	<p>Педагогический совет №1 (установочный) Тема: «Готовность ДОУ к новому учебному году»: ЦЕЛЬ: Познакомить педагогов с итогами деятельности ДОУ за летний период; обсудить с педагогическими работниками приоритетные направления работы МБДОУ-д/с №5 в 2023/2024 учебном году. 1.Организационный момент 2. Ознакомление педагогического коллектива с</p>	Август	Заведующий Ст. воспитатель, Воспитатели

	<p>годовыми задачами на 2023-24 учебный год, с годовым планом ДОУ на 2023-2024 учебный год и его утверждение.</p> <p>3. Основные изменения в аттестации педагогов в 2023-2024 учебный год.</p> <p>4. Разработка нормативно-правовых документов и образовательных программ.</p> <p>5. Комплектование групп детского сада и расстановка кадров.</p> <p>6. <i>Итоги летней оздоровительной работы в ДОУ (отчеты воспитателей).</i></p> <p>7. Принятие ОП ДОУ и АОП ДОУ в новой редакции на 2023-2024 учебный год</p> <p>8. Утверждение локальных актов ДОУ на 2023-2024 учебный год.</p>		
	<p>Педагогический совет №2 Тема: «Сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ»</p> <p>Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение уровня физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;</p> <p>1. Выполнение решения предыдущего педагогического совета – старший воспитатель</p> <p>2. Вступительное слово: цели, задачи, подготовка к педсовету –старший воспитатель.</p> <p>3. Справка по результатам тематического контроля «Состояние работы по формированию у детей убеждений и привычек к здоровому образу жизни через обеспечение двигательного режима».</p> <p>Ответственный: старший воспитатель</p> <p>4. Выступление физ.инструктора по теме: Физкультурно – оздоровительная работа в контексте с ФГОС ДО.</p> <p>5. Анализ состояния здоровья воспитанников МБДОУ № 5. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Ответственный: старшая медицинская сестра.</p> <p>6. <u>Из опыта работы:</u> «Организация работы с родителями по вопросам оздоровления детей»-воспитатели</p> <p>7. Результаты анкетирования родителей, педагогов, детей по теме: «Здоровый образ жизни»</p>	Октябрь	Заведующий, старший воспитатель, Медсестра
	<p>Педагогический совет № 4 (итоговый)</p> <p>Тема: «Подведение итогов работы МБДОУ за 2021 - 2022 учебный год».</p> <p>1. Выполнение решения предыдущего педагогического</p>		Заведующий, Ст.

	<p>совета.</p> <p>2. Вступительное слово: цели, задачи, подготовка к педсовету.</p> <p>3. Анализ работы за 2021-2022 учебный год:</p> <p>4. Подготовка воспитанников к школе.</p> <p>5. Итоги мониторинга образовательного процесса и детского развития.</p> <p>6. <i>Принятие плана летней оздоровительной работы.</i></p> <p>7. Обсуждение проекта годовых задач на 2022 -2023 учебный год.</p>	Май	воспитатель, Ст.медсестра, Воспитатели
Открытые просмотры			
	1. Развлечение «Мы в мире спорта»	Октябрь	Младше-средняя группа
Консультации			
	<p>1. Календарно-тематическое планирование в новом учебном году</p> <p>2. <i>«Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка».</i></p> <p>3. <i>«Формирование морально-нравственных норм дошкольника».</i></p> <p>4. <i>«Как знакомить с миром предметов».</i></p> <p>5. <i>«Предметно-развивающая среда как средство, обеспечивающее ребенку свободу выбора»</i></p> <p>6. <i>«Использование игровых технологии в воспитании культуры взаимопонимания у дошкольников».</i></p> <p>7. <i>Планирование воспитательно-образовательной работы в летний оздоровительный период.</i></p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	ст. воспитатель
Выставки, смотры-конкурсы			
1.	Смотр-конкурс на лучшее оформление групп к новому учебному году	сентябрь	Воспитатели всех групп
2.	Смотр-конкурс коллективных работ «Осень красавица»	сентябрь	Воспитатели всех групп
3.	<i>Смотр-конкурс «Уголки физкультуры в группах»</i>	октябрь	Воспитатели всех групп

IV РАЗДЕЛ. СИСТЕМА ВНУТРЕННЕГО МОНИТОРИНГА ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ И РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ

Вид месяц	Оперативный контроль	Тематический контроль	Предупредительный контроль	Вопросы адаптации
--------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------

сентябрь	1.Санитарное состояние помещений группы к началу учебного года. 2.Проведение родительских собраний.	Готовность групп к началу учебного года		Анкетирование родителей «Давайте познакомимся!»
октябрь	Организация питания в группах	Выполнение требований СанПин в ДОУ в организации образовательной деятельности, укреплению и сохранению здоровья воспитанников	Наличие физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в соответствии с возрастными особенностями	Наблюдение за детьми в период адаптации. Заполнение листов адаптации воспитателями групп раннего возраста
ноябрь	Подготовка воспитателя к занятиям	Планирование и организация занятий в ДОУ	Анализ документации на группах.	
декабрь	1. Соблюдение режима дня и организация воспитательно-образовательной работы группы с учётом сезона. 2. Проведение родительских собраний.		Подготовка к праздничным мероприятиям	Анализ и итоги адаптационного периода (воспитатели)
январь	Проведение закаливающих мероприятий		Соблюдение правил внутреннего распорядка	

ОКТАБРЬ

№ п/п	Вид деятельности	ответственные
1. Работа с кадрами		
1.1	Составление индивидуального плана самообразования педагогов	воспитатели
1.2.	Оказание помощи педагогам по процедуре прохождения аттестации	Ст. вос-ль
1.3.	Подготовка концерта ко Дню осени	Муз. рук-ль
1.4.	Пополнение методического кабинета методической литературой в соответствии с ФГОС ДО	
2. Организационно-педагогическая работа		
2.1.	Педагогический совет №2 Тема: «Сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ»	Ст. вос-ль, заведующий

2.2.	Консультации: <ul style="list-style-type: none"> «Формы планирования воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию дошкольников. 	Ст. вос-ль. Воспитатели групп
2.3.	Оперативный контроль: * Обеспечение физической и психической безопасности ребенка через совершенствование взаимодействия коллектива дошкольного учреждения и семьи.	Заведующий, ст.медсестра, ст.воспит-ль
2.4.	Тематический контроль: <ul style="list-style-type: none"> анализ взаимоконтроля по организации и проведению режимных моментов. 	Заведующий, ст. вос-ль
2.5.	Предупредительный контроль: <ul style="list-style-type: none"> анализ созданных условий для оздоровления детей 	Ст. вос-ль, ст.медсестра
	<ul style="list-style-type: none"> анкетирование родителей, педагогов, детей по теме: «Здоровый образ жизни» 	Ст. вос-ль, ст.медсестра
2.6.	Подведение итогов диагностических нормативных карт развития	Ст. вос-ль