

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
протокол от 22.05.2014г. № 4

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом  
от 26.05.2014 года №23-а

**Программа  
физкультурно-оздоровительной работы  
Муниципального дошкольного образовательного  
учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №5»**

г. Приозерск

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида №5» функционируют 13 возрастных групп, из них 3 группы раннего возраста (1,5 до 3); 2 компенсирующей направленности (подготовительные группы), 1 группа присмотра и ухода

В учреждении постоянно работают 34 педагога:

- Заведующий
- Зам. зав. по воспитательной работе
- Воспитатели
- Медсестра
- Инструктор по физической культуре
- Педагог-психолог
- Музыкальные руководители
- Учителя-логопеды

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - основа формирования личности, поэтому является приоритетным направлением работы ДООУ.

«Федеральный государственный стандарт дошкольного образования» определяют содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста ставит перед нами следующие задачи в области физического развития:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей возраста, в том числе эмоционального благополучия
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, физических качеств...

Укрепления здоровья, профилактика заболеваний, физическое развитие детей дошкольного возраста имеет исключительно важное значение в связи с тем, что это возраст, когда закладывается база здоровья на всю жизнь, формируется личность ребенка.

Актуальность работы в данном направлении также обусловлена тем, что в течение последних лет прослеживается тенденция ухудшения состояния детей, физической подготовленности.

В основу работы положены концептуальные идеи оздоровительной работы, сформулированные педагогами, учёными Ленинградской области:

- Здоровье ребенка единство физического, психического и духовного здоровья;
- Реализация на практике базовых потребностей ребенка (биологических, в любви и защите, в общении, в познании, в самореализации);
- Осознание, что от здоровья педагогов зависит здоровье детей. Необходимо не только профессиональное совершенствование, но ориентация на здоровый образ жизни, духовно-нравственные ценности;
- Тесное взаимодействие с родителями через использование эффективных технологий

#### ***Основные направления физкультурно – оздоровительной работы:***

1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости.
2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей и специалистов ДООУ.
3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.
4. Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

**Основные задачи  
по физическому воспитанию дошкольников:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

**Материально-техническая база ДОУ  
для осуществления физкультурно-оздоровительной работы**

№	назначение	Функциональное использование
1	Музыкальный зал, совмещенный с физкультурным	Для проведения музыкальных и физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, концертов, спектаклей, праздников, утренней гимнастики, спортивных развлечений
2	Кабинет психолога	Проведение диагностики эмоционального благополучия детей, консультирование
3	Физкультурная площадка на территории ДОУ	Для проведения занятий, соревнований, индивидуальной работы, спортивных игр
4	Медицинский и процедурный кабинет	Для проведения лечебно-профилактической работы с детьми.
5	Бассейн и сауна	Для укрепления здоровья детей и обучения основам плавания
6	Методический кабинет	Обеспечение методической литературой, дидактическими материалами, обобщение, распространение передового педагогического опыта
7	Кабинет учителя-логопеда	Для коррекционной работы по развитию общей и мелкой моторики, дыхательной системы, формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия
8	Групповые	Для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Оборудование спортивного уголка в группе**

№	Наименование	количество
1	Боксёрская груша с перчатками	1
2	Мячи из ткани, мячи пластмассовые мал., средние	9,18,11
3	Мячи резиновые маленькие, большие, футбольные	4,3,3
4	Мячи надувные	2
5	Кегли большие, средние	8,29
6	Скакалки	11
7	Обручи	2
8	Теннисные ракетки	3 комплекта
9	Летающие тарелки	2
10	Ракетки для бадминтона	2 комплекта
11	Доска для профилактики плоскостопия	1
12	Игра самоделка «Кто смотает быстрее»	3 пары
13	Дартс	1
14	Гимнастический комплекс	1
15	Гантели	2 пары
16	Кольцеброс	1

**Оборудование спортзала**

№	Наименование	Кол-во
1	Шведские стенки	2
2	Гимнастические скамейки	2
3	Мячи большие, средние, малые	8,8,10
4	Обручи большие, средние	3,9
5	Гимнастические палки	24
6	Скакалки	14
7	Кегли	16
8	Мешочки с песком	24
9	Веревки, канат	3
10	Ленточки	20
11	Кубики	40
12	Набор «Кузнечик»	1
13	Набор» Островки»	1
14	Балансировочные подушки	6
15	Кольцо баскетбольное (съёмное)	1
16	Эспандеры	10
17	Клюшки	8
18	Ходульки	2 пары
19	Кубы деревянные	8
20	Диски здоровья	3
21	Тоннель	1
22	Массажная дорожка	1
23	Набивной мяч	1

### *Оборудование бассейна*

№	Наименование	Кол-во
1	Доски для плавания	10
2	Надувные резиновые круги	10
3	Надувные резиновые игрушки	20
4	Мячи	9
5	Мелкие игрушки (тонущие)	20
6	Обручи	5
7	Веревки	2
8	Нарукавники	8

### *Оборудование спортплощадки на участке ДОУ*

- лесенки,
- беговая дорожка,
- дуги для подлезания
- футбольные ворота,
- щиты для метания
- гимнастическая лестница, яма для прыжков

### *Программно-методический комплекс*

1. Основная общеобразовательная программа Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №5»
2. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.

### *Дополнительно технологии:*

1. Навстречу друг другу М.Н. Попова
2. Ритмическая мозаика А.И. Буренина
3. Оздоровительные игры А.С.Галанов

### *Дополнительные программы, пособия:*

1. Физическая культура в детском саду.(Система работы в каждой возрастной группе).Л.И. Пензулаева 2012г.
2. Педагогика оздоровления. В.И. Реброва, 2004г.
3. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, 2000г.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Сборник И.В. Чепуха, 2001г.
5. Здоровье - стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду. И.Б.Куркина, 2009 г.
6. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В. Козырева, 2007 г.
7. Здоровый дошкольник. С.В. Лободина, 2000 г.
8. Навстречу друг другу. М.Н. Попова, 2004 г.
9. Физкультурные минутки. О.В. Невзорова, 2006 г.
10. Пальчиковая гимнастика. Е.Ю. Тимофеева 2007.г.
11. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада. М.Н. Попова, 2002 г.
12. Плоскостопие. Профилактика и лечение. И.С. Красикова, 2004 г.
13. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А.Тарасова, 2004 г
14. Физическая культура в дошкольном детстве. Н.В.Полтавцева, 2007г

## *Система физкультурно-оздоровительной работы*

### *Режим двигательной активности*

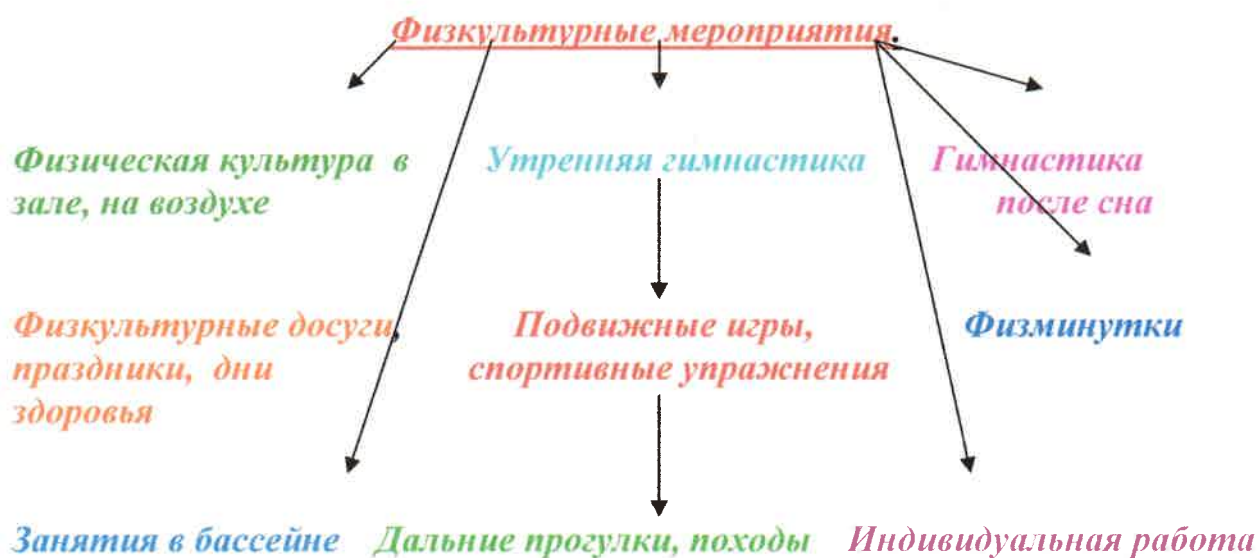
Формы работы	Время проведения	Младшая группа		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		1 мл. гр.	2 мл. гр.			
Физическая культура в зале или в группе	1 раза в неделю	15 мин	20 мин.	20 мин	25 мин	30 мин
Физическая культура на улице	1 раз в неделю	15	15 мин.	20 мин	25 мин	30 мин
Организация плавания	1в неделю		30мин.	30мин.	30мин.	30мин.
Утренняя гимнастика с оздоровительными приёмами	Утром перед завтраком ежедневно	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин
Музыка	2 раза в неделю	15 мин	20 мин.	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2-3 мин	2-3 мин	5 мин	7 мин	7 мин
Физкультурные паузы (двигательная разминка)	Во время перерыва между деятельностью с преобладанием статических поз	-	5	7	10	10
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно	10 мин	15 мин	25 мин	25 мин	30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно утром и вечером	10 мин	10 мин	12 мин	15 мин	15 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	5 мин	7 мин	8 мин	10 мин	10 мин
Физкультурный досуг	1 раз в 3 месяца	-	-	40	40 мин	40 мин
Физкультурные праздники	2 раза в год			30 мин	30мин	30 мин
Соревнования Летняя спартакиада	3 раз в год	-	20 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
«День Здоровья»	4 раза в год					

Самостоятельная двигательная деятельность Утром – 15-20 мин На прогулке – 1,5-2 часа После сна – 10-15 мин Бытовая деятельность – 40-45 мин	Ежедневно	2, 5 часа	3 часа	3,5 часа	4 часа	4,5 часа
---	-----------	-----------	--------	----------	--------	----------

### *Система закаливания и лечебно-профилактическая работа*

Мероприятия	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	Подготовительная
Проветривание помещения в соответствие с нормами СанПИН	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
Физическая культура	2	3	2	2	3
Посещение бассейна, сауны	-	1 р. в неделю	1 р. в неделю	1р. в неделю	1р. в неделю
Прогулка	2р. в день	+ 2р. в день	+ 2р. в день	+ 2р. в день	+ 2р. в день
Дальние прогулки, походы	+	+	+	+	+
Оздоровительная гимнастика после сна.	2м	4м	5м	6-8м	6-8м
Подвижные игры и упражнения	+	+	+	+	+
Физкультминутки	+	+	+	+	+
Упражнения для исправления осанки	-	+	+	+	+
Дни здоровья, спортивные праздники	-	+	+	+	+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+
Гигиенические процедуры: полоскание рта, умывание рук прохладной водой.	- +	+ +	+ +	+ +	+ +
Закаливающие процедуры: обливание ног одномоментное.	-	+	+	+	+
Солевые дорожки	+				
Употребление витаминов, фитонцидов.	+	+	+	+	+
Игры с водой.	+	+	+	+	+
Профилактика плоскостопия, босохождения.	+	+	+	+	+
Кварцевание	+	+	+	+	+

## Формы организации физкультурно-оздоровительной работы



### Программное содержание по образовательной области «Физическая культура» Первая младшая группа

1. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, согласованными движениями рук и ног.
2. Приучать придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
3. Закреплять умение ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом.  
( брать, держать, переносить, бросать, катать).
4. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь 2 ногами.
5. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
6. Поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях, использование физкультурного оборудования в свободное время.
7. Развивать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
8. Формировать выразительность движений, простые действия некоторых персонажей.

### Вторая младшая группа

1. Развивать умение ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять перекрестное движение рук и ног.
2. Формировать умение строиться в колонну по одному, в круг.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку.
4. Учить бегать, изменяя направление, темп бега с указанием воспитателя.
5. При ходьбе, беге выполнять задание воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
6. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
7. Развивать умения ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.



8. Учить прыгать в длину с места, приземляясь на 2 ноги.
9. Совершенствовать умение катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой, левой рукой не мене, чем на 5 метров.
10. Выполнять движения, проявляя элементы творчества.
11. Поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях, использование физкультурного оборудования в свободное время.
12. Развивать желание выполнять физические упражнения.
13. Формировать выразительность движений, самостоятельность, творчество при выполнении физических упражнений.
14. Формировать у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.
15. Формировать желание кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах.
16. Формирование умения передвигаться в воде в различных направлениях
17. самостоятельно, группами.
18. Формирование умения погружаться в воду, всплывать, лежать на воде, выполнять скольжение на груди, выполнять выдох в воду.
19. Развитие умения играть в воде.

### *Средняя группа*

1. Закреплять умения ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
3. Закреплять умения ползать разными способами, подлезать, перелезть.
4. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляясь, прыгать в длину с места не менее 70см.
5. Ловить мяч кистями рук с расстояния до1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать мяч правой, левой рукой, отбивать мяч об земля не менее 5 раз.
6. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
7. Кататься на двухколёсном велосипеде.
8. Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую руку.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту движения.
10. Формировать правильную осанку.
11. Формировать выразительность движений, самостоятельность, творчество при выполнении физических упражнений.
12. Формировать у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.
13. Развитие умения передвигаться в воде в различных направлениях, погружаться в воду, всплывать, лежать на воде.
14. Развитие умения выполнять скольжение на груди, на спине, выполнять движения ногами, руками в воде.
15. Развитие умения выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде.
16. Формировать желание играть в воде.
17. Учить плавать произвольным способом.
18. Обучать упражнениям гидроаэробики: обучение различным движениям в воде под музыку и без неё.

### *Старшая группа*

1. Закреплять умения ходить и бегать ритмично, сохраняя правильную осанку.
2. Совершенствовать умения прыгать в длину с места не менее 80 см, мягко приземляясь.
3. Учить прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Совершенствовать умения метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5- 9 м в вертикальную, горизонтальную цель на расстоянии3-4 м. сочетать замах с броском.
- 5.Закреплять умения отбивать мяч на месте, бросать вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч не менее 10раз, в ходьбе на расстоянии 6 м.

6. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
7. Совершенствовать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
8. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 20 см.
9. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
10. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол.
11. Кататься на самокате.
12. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
13. Ходить на лыжах скользящим шагом.
14. Продолжать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений.
15. Воспитывать интерес к различным видам спорта, сообщать о важных спортивных событиях страны.
16. Развивать умения открывать глаза в воде, выполнять движения ногами, руками, выполнять выдох в воду, чередовать вдох и выдох в воду.
17. Закреплять умения выполнять скольжение на груди, на спине.
18. Развитие самостоятельности в играх, в том числе на воде.
19. Плавать произвольным способом.
20. Выполнять упражнения гидроаэробики: движения в воде с поворотами, прыжками, ОРУ, стоя у бортика.
21. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость.

### *Подготовительная группа*

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Закреплять умение сохранять правильную осанку.
3. Совершенствовать технику всех видов основных движений
4. (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
5. Совершенствовать активное движение кисти руки при броске.
6. Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии.
7. Совершенствовать умение прыгать через короткую и длинную скакалку
8. разными способами.
9. Перебрасывать набивной мяч (вес 1 кг).
10. Владеть школой мяча.
11. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
12. Участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, волейбол, футбол)
13. Ходить на лыжах попеременным скользящим шагом.
14. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность творческих
15. Воспитывать интерес к различным видам спорта, сообщать о важных спортивных событиях страны.
16. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности, самостоятельно организовывать подвижные игры.
17. Закрепление навыка погружаться в воду с головой, открывать глаза в
18. воде.
19. Закрепление навыка выполнять скольжение на груди, на спине.
20. Закрепление умения выполнять движения ногами, руками, плавать в полной координации.
21. Развивать умения чередовать вдох и выдох в воду.
22. Плавать произвольным способом.
23. Выполнять различные комплексы гидроаэробики.

# **Задачи оздоровительной работы**

## ***Направления работы:***

1. физическое благополучие;
2. социальное;
3. психическое.

### ***Физическое благополучие реализуется за счет следующих мероприятий:***

#### **1. Укрепление соматического здоровья детей.**

Чтобы укрепить соматическое здоровье детей, был разработан комплекс профилактических оздоровительных мероприятий, направленных на:

- повышение иммунитета;
- профилактика ЛОР патологий;
- профилактику сезонных ОРВИ;
- профилактика кариеса;
- профилактика нарушения осанки;
- профилактика плоскостопия;
- создание оптимальных условий для функционирования всех систем организма путем использования природных адаптогенов.

#### **2. Формирование представлений о себе, как о биологическом объекте, о способах сохранения и укрепления здоровья (валеологические занятия).**

С детьми проводятся беседы по знакомству со строением своего тела, назначением и функциями систем и органов организма, способствующий формированию у детей понятий здоровый образ жизни и самое главное, знакомству со способами и методами сохранения и укрепления своего здоровья. Занятия проводятся со средней группы 1 раз в месяц.

### ***Социальное благополучие реализуется за счет следующих мероприятий:***

- удовлетворение потребностей детей в положительных контактах с окружающими взрослыми, сверстниками;
- ликвидация барьеров в общении;
- привитие навыков совместной деятельности;
- формирование чувства принадлежности к группе;
- удовлетворение потребности в самовыражении.

### ***Психическое благополучие реализуется за счет:***

- введения гибкого режима дня;
- введения гибкой сетки организованной образовательной деятельности;
- использования современных технологий свободного развития личности;
- создания обстановки психологического комфорта в группе и в ДОУ.

## *Система оздоровительно-профилактических мероприятий*

### *Использование естественных сил природы для укрепления здоровья детей*

Максимальное использование солнечных дней для прогулок, гибкий подход к занятиям в такие дни ежедневные прогулки, проветривание помещений воздушные ванны до и после сна обширное умывание, как способ закаливания.

### *Соблюдение режима дня как средства укрепления здоровья детей*

Режим дня составлен в соответствии с рекомендациями программы воспитания и обучения «От рождения до школы», СанПиН 2.4.1 3049-13 2013г. но мы допускаем гибкость режима в отношении прогулок, расписания организованной образовательной деятельности, стараясь идти от детей, учитывая их предрасположенность в данный момент к тому или иному виду деятельности, учитывая климатические особенности того или иного дня, влияющие на состояние ребенка.

Используем щадящий режим дня для детей, посещающих коррекционные группы, где сокращено время организованной образовательной деятельности в связи с тем, что дети дополнительно занимаются с логопедом.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми состоит в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками. Во время карантина включается больше мероприятий по профилактике заболеваний и реабилитации переболевших детей, уменьшение количества организованной образовательной деятельности, физической и умственной нагрузки, увеличение времени пребывания на свежем воздухе, включение игр на поднятие психоэмоционального и жизненного тонуса. Во время праздничной суеты – больше мероприятий на снятие возбуждения и нервозности, больше спокойных игр. Для детей 2-3 группы здоровья предполагается уменьшение времени организованной образовательной деятельности, продолжительности прогулки в неблагоприятную погоду, увеличение продолжительности сна.

### *Гигиеническое воспитание*

Самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве.

Вот почему важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Привитие гигиенических навыков должно идти на положительном эмоциональном фоне. Непременным условием являются:

- непрерывность воспитательного процесса
- высокая санитарная культура персонала ДОО
- единство требований со стороны взрослых

### *Питание*

- сбалансированность рациона
- оптимальное содержание белков, жиров, углеводов

- соки, фрукты, зелень
- введение новых блюд из овощей
- вегетарианские дни – не менее 2 раз в месяц
- приготовление блюда для детей с пищевой аллергией
- витаминизация третьего блюда
- создание благоприятной атмосферы во время приёма пищи
- эстетичность сервировки

### *Закаливание*

- воздушные ванны
- босохождение в группе
- обширное умывание
- одномоментное закаливание (летом, в остальное время, если позволяет температурный режим)
- солевые дорожки
- плавание
- термотерапия (сауна)

### *Стоматологическая профилактика*

- полоскание рта после приема пищи.

### *Профилактика болезней органов дыхания*

- активная вентиляция органов дыхания
- дыхательная гимнастика
- оздоровительный бег, быстрая ходьба

### *Профилактика нарушений осанки*

- Выявление нарушений опорно-двигательного аппарата
- Постоянный контроль осанки
- Физкультминутки, смена вида деятельности на занятиях
- Подбор мебели в соответствии роста детей

### *Профилактика плоскостопия*

- Босохождение при соответствующем тепловом режиме: при проведении дневной гимнастики, в летний период
- хождение по «дорожке здоровья» (рефлексотерапия)

### *Закаливающие процедуры*

- Воздушное закаливание
- Проведение физкультурных занятий в облегченной одежде
- Соблюдение режима прогулки в соответствии с его гигиеническими требованиями
- Контрастное воздушное закаливание при проведении дневной гимнастики после сна в облегченной одежде

## Водное закаливание

- Посещение бассейна
- Солевые или мокрые дорожки
- Одновременное обливание стоп
- Мытье рук до локтей, обширное умывание
- Игры с водой
- Солнечные ванны в летний период

## *Психогигиенические мероприятия*

- элементы аутотренинга и релаксации, психогимнастика (М.И.Чистякова)
- ласковые игры
- Дни Здоровья

## **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

- 1.Игровой час (после сна в младших группах)
- 2.Динамические паузы ( между занятиями)
- 3.Подвижные игры ( на прогулке, в группе малой, средней подвижности)
4. Пальчиковая гимнастика
5. Профилактика плоскостопия на «дорожках здоровья»
6. Занятия физической культурой
- 7.Дыхательная гимнастика
- 8.Гимнастика для глаз
- 9.Плавание
- 10.Оздоровительные игры
- 11.Психогимнастика
- 12.Артикуляционная гимнастика
- 13.Физкультурные праздники
- 14.День здоровья

## **Проведение оздоровительно – профилактических мероприятий**

Схема проведения оздоровительно-профилактических мероприятий разработана на каждый возраст и время года, в зависимости от сложившейся эпидемиологической обстановки, состояния здоровья детей.

### **Профилактика ЛОР - заболеваний**

- ежедневные полоскания глотки водой:

### **Профилактика ОРЗ и гриппа**

- добавление чеснока и лука в первое блюдо
- аэрофитотерапия (ароматизация помещений, лук, чеснок, эфирные масла (пихта, чайное дерево)
- аппликации оксолиновой мази
- в период эпидемии – кварцевание помещений.

## Обследование детей

1. Регулярный осмотр детей врачом и медперсоналом ДОУ
2. Определение группы здоровья
3. Оформление листа здоровья ежегодно в начале учебного года врачом, медсестрой.
4. Антропометрия ежеквартально медсестрой.
5. Плантография (обследование состояния стопы) ежегодно в начале учебного года медсестрой.
6. Диагностика двигательной подготовленности в сентябре, мае инструктором ФК.
7. Оформление листа закаливания в сентябре, мае медсестрой.
8. Определение группы закаливания ежегодно в мае врачом.
9. Анализ заболеваемости ежемесячно заведующий ДОУ.

## *Обеспечение условий безопасности воспитанников*

Обеспечение условий безопасности воспитанников при осуществлении организованных и самостоятельных занятий и упражнений по физическому воспитанию

- **строится на основе следующих инструктивных документов:**
  1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ;
  2. Инструкция по охране жизни и здоровья детей;
  3. Рекомендации по безопасности занятий физической культурой в ДОУ и организация медицинского контроля за детьми;
  4. Инструкция по охране жизни и здоровья детей при обучении плаванию.
- **отслеживается контролем выполнение требований**
  1. к условиям организации занятий дошкольников;
  2. к оборудованию и материалам;
  3. к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду.

## *Обязанности ответственных за физкультурно-оздоровительную работу*

- **Заведующий** несет ответственность за организацию всей работы, обеспечивает условия, осуществляет руководство и контроль.
- **Зам. зав. по воспитательной работе** проводит мероприятия
  - по повышению квалификации воспитателей
  - осуществляет контроль за проведением оздоровительных мероприятий
  - выполнением режима дня
  - проведения всех форм работы по физическому воспитанию
  - планированием работы, за содержанием и методикой проведения организованной образовательной деятельности
  - соответствия возрастным возможностям
- **Медсестра** осуществляет мероприятия:
  - организует врачебные обследования
  - оценку состояния здоровья детей
  - наблюдение за проведением различных форм физического воспитания
  - контроль выполнения режима дня
  - санитарный надзор за местом проведения организованной образовательной деятельности, закаливающих процедур
  - гигиеническим состоянием оборудования
  - просветительскую работу среди персонала и родителей
- **Заместитель заведующего по АХЧ**

-проверяет безопасность, сохранность оборудования

• **Воспитатель**

- изучает состояние здоровья детей
- проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми
- ведет учет уровня развития двигательных навыков и качеств
- анализирует свою работу, изучает опыт передовых педагогов
- проводит систематическую работу с родителями: беседы, консультации, собрания, открытые дни, занятия для родителей.

• **Инструктор по физической культуре** проводит непосредственную работу по физическому воспитанию. При проведении физических упражнений должен уметь

- правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения
- предупреждать и исправлять ошибки
- оказывать помощь детям, обеспечивать страховку
- осуществлять наблюдения за самочувствием детей, их вниманием, за качеством выполнения физических упражнений
- оценку физического развития на занятиях

• **Инструктор по плаванию**

- отвечает за безопасность детей на занятиях
- организует и руководит учебно-воспитательным процессом по обучению детей плаванию
- консультирует воспитателей, обслуживающий персонал, детей, родителей о правилах поведения в бассейне
- оказывает помощь детям при раздевании одевании, принятии душа

• **Музыкальный руководитель**

- проведение ритмической гимнастики
- использование в работе с детьми звукотерапии, музыкотерапии, дыхательной гимнастики, оздоровительных игр
- эмоциональный тренинг
- организация музыкальной деятельности
- проведения музыкально-спортивных праздников с детьми, совместно с родителями.

• **Учитель-логопед**

- развивает общую, мелкую моторику
- коррекция осанки
- проведение дыхательной гимнастики
- проведение логоритмики
- формирование позитивного настроения
- щадящий режим для развития голоса

### **Взаимодействие с родителями.**

**Цели:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.

**Задачи:**



1. Формировать практические умения родителей в области физического воспитания.
2. Содействовать формированию гармоничных взаимоотношений в семье между детьми и родителями.
3. Помочь родителям ощутить радость, самореализации себя в совместной двигательной игровой деятельности.
4. Обучать родителей упражнениям, направленным на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, развития дыхательной системы.
5. Знакомить родителей с результатами освоения основными видами движений индивидуально.
6. Формировать у родителей положительное отношение к здоровому образу жизни.
7. Формировать представления о правильном питании.
8. Рекомендовать родителям после медицинских осмотров работу по укреплению здоровья детей, посещение спортивных секций.

Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка.

Реализация программы дошкольного образования включает взаимодействие с семьями детей. Поэтому педагогический коллектив выстраивает воспитательно-образовательную работу в тесном сотрудничестве с родителями.

В начале года проходят собрания, на которых родителей знакомят с задачами воспитания и обучения на новый учебный год. Пропаганда здорового образа жизни ведется через систему работы. Материалы по теме представлены в «Уголках для родителей», педагогическое просвещение ведётся на консультациях, семинарах, через газеты ДОУ, на сайте, во время Дней здоровья, спортивных праздников.

В течение года заведующим, медицинским работником, зам. зав. по воспитательной работе, педагогами, специалистами проводятся консультации для родителей. На них родителей знакомят с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, результатами состояния здоровья детей, физического развития, обсуждение эффективных приёмов оздоровления детей, закаливания, рационального питания. Воспитателями, специалистами проводится работа по формированию направленности на благоприятный климат взаимоотношений в семье, психологического здоровья ребёнка, культуры нравственных ценностей.

Стали традиционными спортивные праздники с родителями, Дни здоровья. Во всех группах в начале или конце года проводится анкетирование для выявления эффективных форм взаимодействия с семьёй, оценки деятельности педагогического коллектива.

### *План работы с родителями*

<b>Сроки</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>	1. Оформление «Уголка Здоровья»	Воспитатели групп, медсестра
<b>Октябрь</b>	1. Родительское собрание «Основные задачи оздоровления, обучения и воспитания детей на учебный год»	Заведующий ДОУ, Воспитатели групп
<b>Ноябрь</b>	1. Консультация для родителей «Профилактика заболеваний в осенне-зимний период»	Зам. зав. по воспитательной работе Воспитатели групп
<b>Декабрь</b>	1. Выпуск газеты «Что мы знаем о здоровье?»	Воспитатели групп
<b>Февраль</b>	1. Спортивный праздник с родителями 2. День здоровья с родителями	Зам. зав. по ВР Воспитатели группы

<b>Апрель</b>	1. Открытые занятия в бассейне в подготовительной группе	Инструктор по плаванию
<b>Май</b>	1. Родительское собрание «Задачи оздоровительной работы в летний период» 2. Консультация в Уголке Здоровья «Организация закаливания летом» 3. Индивидуальные рекомендации педиатра	Заведующий ДООУ Зам. зав. по ВР Медсестра Воспитатели групп
<b>В течение года</b>	1. Индивидуальные консультации	Заведующий ДООУ Зам. зав. по ВР Медсестра Воспитатели групп Специалисты

*Формирование благоприятного климата в педагогическом коллективе, ориентация на здоровый образ жизни.*

При организации жизнедеятельности педагогического коллектива уделяем большое внимание созданию, поддержанию благоприятного климата в коллективе, культуре общения, направленности на здоровый образ жизни.

Воспитатель не может быть пропагандистом здорового образа жизни для детей и их родителей, если сам не следует этим истинам. От личного примера воспитателя зависит многое. Ведь дети перенимают у взрослого практически всё: манеру поведения, способы реагирования на различные жизненные ситуации. Если взрослый с удовольствием ведёт здоровый образ жизни, внимательно относится к здоровью окружающих, подтянут, имеющий упругую походку, положительный эмоциональный тонус, то дети это сразу чувствуют. Они будут считывать его настроение, подражать ему.

Проведение совместных мероприятий формирует ценностно-ориентационное единство коллектива, рождает традиции, улучшает взаимоотношения:

- Поздравление с днём рождения
- Совместные праздники «День учителя», «Новый год», «Масленица», «8 Марта»
- Дни здоровья
- Педагогические советы
- Семинары
- Индивидуальная помощь психолога
- Лыжные прогулки
- Участие в праздничных мероприятиях города
- Участие в городских, районных конкурсах «Воспитатель года», «Тысяча и один шар», «Снегурия», областном - «Красивый детский сад» 2012г, «Организация физкультурно-оздоровительной работы» 2013г

## *Физическое развитие детей, состояние здоровья*

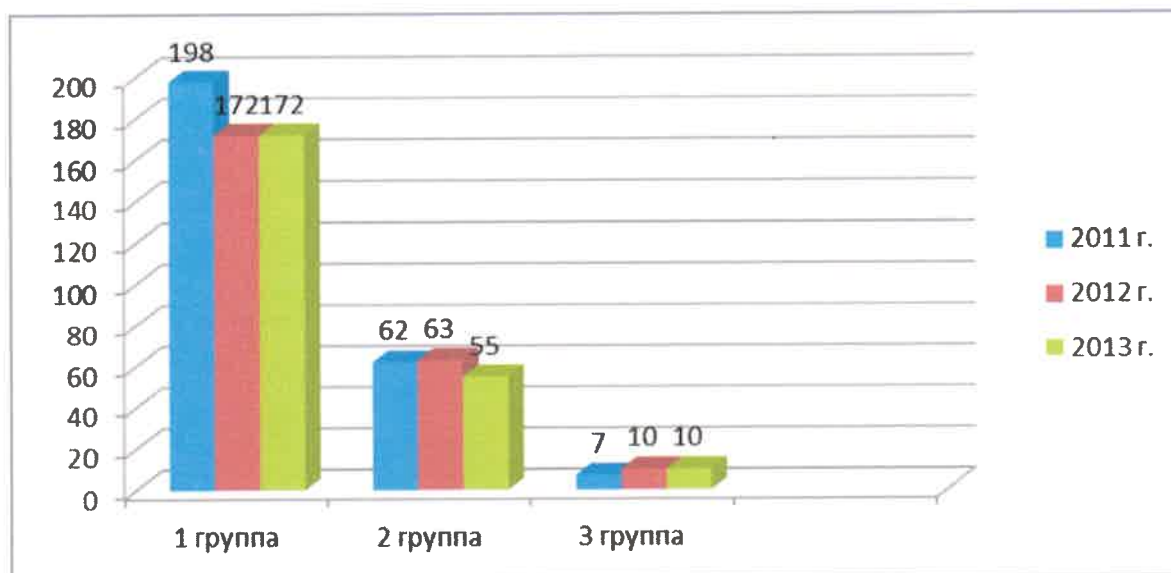
### *Физическое развитие*

	2011 г.	2012 г.	2013 г.
Нормальное	97,4% (260)	95,5% (234)	97,1% (230)
Дефицит массы	0,75% (2)	2,4% (6)	1,7% (4)
Избыток массы	1,5% (4)	1,7% (4)	0,8% (2)
Низкий рост	0,4% (1)	0,4% (1)	0,4% (1)



### *Группы здоровья в динамике за 3 года*

Группа здоровья	2011 г.	2012 г.	2013 г.
1	74% (198)	70,2% (172)	72,6% (172)
2	24,3% (62)	25,7% (63)	23,2% (55)
3	13% (7)	4,1% (10)	4,2% (10)



### *Заболееаемость детей в динамике за 3 года*

<i>Показатели / год</i>	<i>2010</i>	<i>2011</i>	<i>2012</i>	<i>2013</i>
Сад	10,1	7,8	7,5	4,8
Ясли	16,5	16,1	18,1	7,2
Пропущено дней по болезни 1 реб. всего	11,4	9,1	9,2	5,7

### *Динамика физического развития детей (уровень развития основных видов движений)*

	2011-2012год		2012-2013год		2013-2014 год	
	начало	конец	начало	конец	начало	конец
высокий	58%	65%	54,5%	69%	64%	71%
средний	22%	24%	13%	17,5%	23%	17%
низкий	20%	11%	32,5%	13,5%	33%	12%

**Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы  
«От рождения до школы» 2013-2014 год**

*Образовательная область «Физическая культура»*

2012-2013г.

Уровень усвоения (%)	№ 11 1 мл.	№ 12 1 мл.	№ 2 2 мл.	№ 4 2 мл.	№ 3 ср.	№ 5 ср.	№ 7 ср.	№ 1 стар.	№ 9 стар.	№ 8 подг.	№ 10 подг.	№ 6 подг.
Низкий	4	4		22	30	11						
Средний	26	27	17	20	70	40	32	5	9	8	35	28
Выше среднего	62	66	68	58		33	47	72	81	32	21	24
Высокий	8	3	15			16	21	23		60	44	48

*Образовательная область «Физическая культура»*

2013-2014г.

Уровень усвоения (%)	№ 11 1 мл	№12 1 мл	№ 4 1 мл	№ 6 2 мл	№8 2 мл	№ 2 ср.	№ 10 ср..	№ 3 Стар комп напр	№ 5 Стар комп напр	№7 Стар комп напр.	№1 Подг гр	№9 Подг комп. напр
высокий	5	12	10		49	74		23	29	4	30	55
выше ср.	45	40	38	35	51	23	46	59	58	79	65	40
средний	50	44	46	59		3	54	18	13	17	5	5
низкий												