

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ № 9

Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся малыш обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен, поэтому овладение основами двигательной и гигиенической культуры, психическое самочувствие ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения должны быть предметом особого внимания педагогов.

Целью является создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья (физического, психического, духовного) детей, оздоровление воспитанников, формирование у дошкольников положительного отношения к ЗОЖ.

Приоритетная задача: физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья каждого ребёнка.

Успешное решение задачи приоритетного направления развития дошкольников зависит от условий:

- Построения развивающей среды в дошкольном учреждении.
- Личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и ребенка.
- Активного участия родителей в воспитательном процессе.
- Максимального учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Интеграции различных видов областей.
- Организации спортивных мероприятий, развлечений, праздников.
- Вариативности содержания, форм и методов работы с детьми.
- Создания благоприятного климата в коллективе.
- Установки связей с учреждениями дополнительного образования.

В группах ведутся: Паспорт «Здоровья» и тетради закаливания.

Для реализации данного направления разработана:

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Форма работы. Направление.	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1.	Оптимизация режима			

	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	-	Психолог, медсестра	В течение года
	Организация вторых завтраков (соки или фрукты)	Ежедневно	Мл. воспитатели, воспитатели	В течение года
2.	Организация двигательного режима			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физ. воспитанию	В течение года
	Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, игровых упражнений	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Спортивные праздники, досуги, спортивные игры, походы, экскурсии	-	Инструктор по физ. воспитанию, воспитатели	В течение года
	Здоровьесберегающие занятия	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во время занятий, на физ. минутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	3, 4 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года
	Музыкальные праздники	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, педагог доп. образования, воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Ежедневно	Воспитатели	С апреля по октябрь на улице, с ноября по март в помещении
3.	Охрана психического здоровья			

	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, муз. паузы	Несколько раз в день	Воспитатели, психолог	В течение года
	Использование приёмов сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.	Лечебно-оздоровительная работа, профилактика заболеваемости			
	Проветривание помещений	3 раза в день	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года
	Дыхательная гимнастика	3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года
	Постоянный контроль осанки	Ежедневно, во время занятий	Воспитатели	В течение года
	Подбор мебели в соответствии с ростом детей	2 раза в год	Медсестра, воспитатели	Август, январь
	Витаминотерапия, «Ревит»	По 1 разу в течение 10 дней	Медсестра	Декабрь, февраль
	Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Медсестра	В течение года
	Вакцинация против гриппа по согласию родителей	1 раз в год	Врач, медсестра	В октябре
	Кварцевание	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Медсестра, воспитатели	В течение года
5.	Оздоровление фитонцидами			
	Употребление свежего чеснока и лука	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, мл. воспит.	С октября по апрель
	Чесночно-луковая ароматерапия	Неблагоприятные периоды,	Медсестра, мл. воспит.	С октября по апрель

		эпидемии, инфекционные заболевания		
6.	Закаливание, с учётом состояния здоровья ребёнка			
	Воздушное закаливание (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Ходьба босиком по траве	Ежедневно	Воспитатели	Июнь - август
	Ходьба босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водное закаливание (игры с водой)	Во время прогулки в летний период, во время занятий	Воспитатели	В течение года
	Полоскание горла и рта кипячёной, охлаждённой водой после еды	После каждого приёма пищи	Воспитатели, мл. воспитатели	В течение года
7.	Мониторинг			
	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год	Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели	Сентябрь и май
	Диспансеризация Осмотр детей врачами, специалистами в возрастных группах	По плану поликлиники	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач	1 раз в год
	Организация диспансерного наблюдения за детьми в оздоровительной группе	По назначению врача	Медсестра	В течение года
8.	Консультативно-информационная работа с родителями			
	Активное участие родителей в	-	Воспитатели	В течение года

физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана				
Анкетирование родителей	-	Инструктор по физ. культуре, медсестра, воспитатели	Сентябрь, май	
Информирование родителей о характере и объёме планируемых в течение года оздоровительных процедур	-	Медсестра, воспитатели	В течение года	
Получение письменного согласия родителей на проведение оздоровительных процедур	По мере необходимости	Воспитатели, медсестра	В течение года	
Консультации, лекции, родительские собрания по вопросам ЗОЖ для родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, медсестра	1 раз в квартал	
Информация для родителей по результатам мед. осмотра детей	По мере необходимости	Воспитатели, медсестра	В течение года	
Оформление в групповых помещениях стендов, включающих информацию по оздоровительным методикам	1 раз в квартал	Воспитатели, медсестра	В течение года	

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. LINKA-PRESS, 1993.
2. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – Москва, 2004.
3. Молостова, Н.Ю. и др. Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки их к школе - М.: МПСИ; - Н. Новгород, 2001.

Система закаливания в МБДОУ № 9 с учетом времени года

	Осень			Зима			Весна			Лето		
месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
младший возраст	*	△	△	△	△	△	△	△	*	*	*	*
	▲	△	△	△	△	△	△	△	▲	▲	▲	▲
			≈	≈	≈	≈	≈	≈		≈	≈	≈
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	☀								☀	☀	☀	☀
	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞
			☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺	☺	☺
старший возраст	*	*	△	△	△	△	△	△	*	*	*	*
	▲	△	△	△	△	△	△	△	▲	▲	▲	▲
			≈	≈	≈	≈	≈			≈	≈	≈
	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	☀								☀	☀	☀	☀
	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞
	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞	☞
	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Условные обозначения: утренний приём на свежем воздухе – *; сон с доступом воздуха - ■; гимнастика, занятия на свежем воздухе – ▲; контрастные воздушные ванны - △; утренняя гимнастика - △; солнечные ванны - ☀; облегчённая форма одежды – ☺; обширное умывание - ☞; ходьба босиком в спальне до и после сна - ≈; полоскание рта - ☞