

Принят:
педагогическим Советом
МАДОУ ДС с. Бессоновка
протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС с.
Бессоновка
Дыма Е.В.
приказ №111 от «31»августа2018г.

**План
физкультурно-оздоровительной
работы Муниципального автономного
дошкольного образовательного
учреждения детский сад с. Бессоновка
на 2018-2019 уч. год**

Пояснительная записка

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

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации

проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях»), остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого, физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер ДОУ ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Цель данной работы:

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

Ожидаемые результаты:

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

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

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

Организационное –

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

Лечебное

1. Иммунотерапия;
2. Витаминотерапия;
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояний

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. Полнценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

- гигиена приема пищи;

- индивидуальный подход к детям во время питания;

- правильность расстановки мебели;

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.

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

- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте

организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;

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

- соблюдение температурного режима в течении дня;

-дыхательная гимнастика после сна.

Развитие движений.

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

-повышение устойчивости организма к воздействию патогенных

микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

-совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

-повышение физической работоспособности

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими

процедурами.

3. Оязательное 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

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий физическим развитием детей	Зав ДОУ Ст. воспитатель, мед. сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст. воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеологии всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зав ДОУ. Ст. воспитатель, мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав ДОУ Ст. воспитатель

Формы и методы оздоровления детей

	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни щадящий режим (адаптационный период)	гибкий режим организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
2	Физические упражнения	1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны чистоты воздуха	1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и	Все группы
5	Активный отдых	1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья	Все группы
6	Диетотерапия	1. рациональное питание	Все группы
7	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима 2. цветовое и световое сопровождение среды	Все группы

		и учебного процесса	
8	Музтерапия	1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9	Аутотренинг и психогимнастика	1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика	Все группы
11	Стимулирующая терапия	1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Физкультурно-оздоровительные занятия

1.Утренняя гимнастика	Ежедневно
2.Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3.Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4.Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки

5.Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, проводятся перед дневным сном.
6.Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

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

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (в теплое время года)
2. Утренняя гимнастика в группе
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия ;
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (в теплое время года)
2. Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь – на улице, с сентября по май – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя

9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (в теплое время года)
2. Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь – на улице, с сентября по май – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: дневная; вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Обширное умывание
8. Оптимальный двигательный режим

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Оксалиновая мазь
 2. Лук, чеснок
- Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур,

способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой зарядки.

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков

пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими

одновременно к подбородку, сказать «раз».

- Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

- Намочить обе ладошки и умыть лицо.

- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих

к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени

проведения закаливания

- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную

направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их

ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить

приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость

и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать

двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения

физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой

интенсивности

- Занятия-тренировки в основных видах движений

• Ритмическая гимнастика

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд

выявляют победителей

- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

• Сюжетно-игровые занятия.