

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»

ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ САД «Тополек»

«Принято»

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад

«Золотой петушок»

Протокол № 1 от 27.08.2015 года



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

детский сад «Золотой петушок»

Блошенко А.М.

Приказ № 33 от 28.08.2015 года

ПЛАН

**физкультурно – оздоровительной работы
на 2015 – 2016 уч.г.**

Пояснительная записка

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

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДООУ. 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. Детский сад «Солнышко» 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 санитарно гигиенического 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. Дегельминтизация;
2. Витаминотерапия;
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

Занятия по физической культуре проводит специалист

Работа с воспитателями: семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы

Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники

Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий

Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.

Занятие физической культурой на воздухе

Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.

Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям /ОБЖ, ПДД/

Подв. игры аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения

Создание методического комплекса в группах, в детском саду и на участках

Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика

Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация

Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме

Закаливающие процедуры в группе и на прогулке

Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми

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.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-просветительская 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

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Зав филиалом. завхоз
2	Осуществление ремонта -пищеблока -коридоров -групп	Зав филиалом. завхоз
3	Оборудование помещений -музыкально - спортивного зала	Зав филиалом. Специалисты ДОУ
4	Пополнение среды нестандартными пособиями -массажерами деревянными для массажа БАД стоп -галечными дорожками -игольчатами ковриками -массажными рукавицами для сухого растирания	Воспитатели

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

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

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы 	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание 	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
8	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность 	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика 	Младшая группа Старшая группа
10	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> 1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика 	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда 	Все группы

12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ			
медсестра.			
1. витаминотерапия (аскорбиновая кислота).			
Скринг- программа обследования детей в детском саду			
1 этап- доврачебное обследование			
1. Анкетный тест – опрос родителей			
2. Оценка физического развития			
3. Оценка состояния опорно - двигательного аппарата			
2 этап- осмотр врачом педиатром			
1. комплексная оценка состояния здоровья детей			
2. выявление детей с хронической патологией			
3 этап-осмотр врачами-специалистами			
диспансерное наблюдение в ДОУ			

Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
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	2-3 раза в неделю группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .
6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2015-2016 УЧ. ГОД**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста».	октябрь	Заведующий филиалом .
2.	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	декабрь	Зав филиалом
3	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников».	январь	Зав филиалом
4.	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ»	декабрь	Зав филиалом инструктор ФИЗО
5.	Консультация для воспитателей «Как провести подвижные игры на улице».	декабрь	Инструктор по ФИЗО

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



Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя, дневная, вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: утренняя , дневная , вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек.
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия