

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

« Детский сад комбинированного вида № 88»

Углова Л.М.

Приказ № от 01.09 2020г.



**План оздоровительных
мероприятий МБДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 88»
на 2020 – 2021 учебный год.**

г.Иваново

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом развития важнейших систем организма и их функций, закладывания базы для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического развития, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезмерно трудно.

Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Им свойственна частая смена движений и поз - до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную активность детей, создавая условия для разных движений. Решению этой задачи, отчасти, служат физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника: утренняя гимнастика, гимнастики после дневного сна, подвижные игры и развлечения на прогулке.

Потребность в движении как проявлении биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все основные - в пище, тепле, доброте, безопасности и т.д.

Таким образом, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.

Однако практика показывает, что даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движения, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Правильный выбор средств физического воспитания не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

На практике, организация такого двигательного режима происходит не всегда. Организации самых малых по времени и одних из самых значительных

для организма дошкольников физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в ДОО не уделяется должного внимания.

Актуальность проблемы, её практическая значимость обусловили выбор темы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня как компонент здорового образа жизни дошкольников ДОО».

Цель данной работы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствуя их физическое развитие, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи работы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений, навыков ребенка с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психологического благополучия.

Исходя из цели и задач, использованы следующие **методы:**

- Анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- Изучение и обобщение опыта воспитателей;
- Наблюдение, анализ, описание,
- Математическая обработка экспериментальных данных.

Работа педагогов проходит через все **виды деятельности ДОО** – режимные моменты, игры, НОД, взаимодействие с семьей, организацию профилактических, оздоровительных закаляющих мероприятий, медицинский контроль, работу по формированию здорового образа жизни, работу с родителями.

В систему физкультурно – оздоровительной работы ДОО входят:

- создание материально-технических условий в ДОО,
- выполнение санитарно – гигиенических требований,
- организация полноценного питания,
- организация рационального режима дня,
- создание оптимальной двигательной деятельности детей.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОО – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитана на длительный срок. Она строится на разделе образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

К двигательной деятельности относятся:

- утренняя гимнастика,
- физическая культура,
- подвижные игры,
- спортивные игры и упражнения,

- гимнастика после дневного сна,
- физкультурные досуги и праздники,
- Дни здоровья,
- развлечения.

К профилактическим мероприятиям относятся:

- витаминотерапия,
- кислородные коктейли,
- лечебная физкультура,
- кварцевание,
- гимнастика для глаз,
- смазывание носа бороментоловой мазью,
- занятия по ОБЖ, экологии, валеологии.

Мы предполагаем, что физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника будут в большей мере способствовать формированию основ здорового образа жизни у детей всех групп, если:

- систематически проводить комплексы утренней гимнастики на свежем воздухе, регулярно организовывать игровую деятельность на прогулках;
- подбирать содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, адаптируя новые оздоровительные методики, системы и программы;
- не ограничиваться формальным проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий, а сообщать детям определенные знания оздоровительной деятельности

В качестве средств для утренней гимнастики выбирались комплексы общеразвивающих упражнений, которые можно проводить на свежем воздухе, и в помещении (при ненастной погоде) с использованием доступного в данном возрасте спортивного инвентаря.

В содержание гимнастики после дневного сна выбирались комплексы дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений, самомассаж, гимнастика для глаз, что особенно актуально в условиях ухудшения здоровья современного подрастающего поколения.

Физкультминутки и физкультпаузы подбирались с учетом преимущественного вида деятельности на занятиях: упражнения для снятия общего мышечного утомления - при длительной работе в однообразной позе; для снятия локального мышечного утомления - при, например, длительном рисовании; приведены упражнения для психологической разгрузки; упражнения для активизации органов дыхания.

Для организации подвижных игр на прогулке собрано описание игр различной интенсивности. Игры подобраны с учетом особенностей прогулок в ДОУ: игры можно проводить без специальной спортивной формы, не боясь запачкать одежду, не требуется специальное спортивное оборудование и инвентарь, только то, что всегда находится на участке для прогулок.

Помимо проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий детям сообщались определенные знания о ведении здорового образа жизни.

1. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ № 88

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корректирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели

14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в	в теч. года	медсестра

	летний период (по закаливанию, питанию, одежде).		
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	Педагоги
	Обследование детей	сентябрь май	Педагоги
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	Педагоги
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	Педагоги
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	Педагоги
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	Педагоги
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

2. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			

2.	<p>Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей</p>	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду»</p> <p>«Как сохранить здоровье ребенка»;</p> <p>«Организация закаливания»</p> <p>«Одежда и здоровье ребенка»</p> <p>«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»</p> <p>«Формирование у детей привычки здорового питания»</p> <p>«Кризис трех лет»</p> <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p>	<p>Сентябрь 2020 Г.,</p> <p>Декабрь 2020г.</p> <p>Май (ежегодно)</p> <p>Сентябрь 2020г.</p> <p>Ноябрь 2020г.</p> <p>Январь 2021г.</p> <p>2020-2021г.г.</p> <p>2020-2021г.г.</p>
----	---	---	---

		<p>1. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p>	<p>Постоянно</p>
--	--	--	------------------

		4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; 	<p>Май 2021 г.</p> <p>Май 2021 г.</p> <p>Май 2021 г.</p>

		<ul style="list-style-type: none">• анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;• составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	Май 2021г. Апрель-май 2021г. Июнь 2021г.
--	--	---	--

Заключение

Одним из компонентов организации здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении является соблюдение двигательного режима через организацию различных форм физического воспитания.

Формы организации физического воспитания - это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

В ходе физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются задачи активизации двигательного режима, поддержание высокого уровня работоспособности, укрепление здоровья и совершенствование культуры движений, содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности детей, овладения навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правильный выбор средств физического воспитания не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, что доказано нами в ходе проведенного исследования.

Список использованной литературы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007. -151 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская - М.: Просвещение, 2003. - 243с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст]/ Н.М. Амосов. -М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 176с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт [Текст] / И.С. Барчуков.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-528с.
5. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей [Текст] / Н.И. Бочарова. -2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2003. - 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника)
6. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. -М.: 5-ое издание, 2005. - 112 с.
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет [Текст] / М.А. Давыдова – М.: ВАКО, 2007. - 304 с.
8. Жбанков Р.Г. Учись быть здоровым [Текст]/ Р.Г. Жбанков.- М.: Просвещение, 2004.- 143с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ Ю.Д. Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 264с.
10. Захарова, Т.Н. Формирование здорового. образа жизни [Текст]/ Т.Н. Захарова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 174с.
11. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль [Текст] / под ред. М.Ф. Рзяниной В.Г. Молочного. - Ростов на Дону: Феникс, 2005. - 376 с.
12. Зноворева А.С. Семья, этика и здоровье [Текст]/ А.С. Зноворева.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 236с.
13. Клименов М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях [Текст] / М.Ф. Клименов.- Ростов на Дону: Феникс, 2005.- 376с.