

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад 75 Центрального района

Принято  
на Педагогическом Совете

протокол № 1  
от 27.08.2018

«Утверждаю»  
Заведующий ГБДОУ  
А.Е.Елюкова

приказ № 47-об  
от «28» августа 2018

**СИСТЕМА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ В ДОУ**

НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-  
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 75  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург  
2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Анализ деятельности ДОУ	3
1.1 . Создание условий для двигательной активности	3
1.2. Система двигательной активности и психологического комфорта.	4
1.3. Система закаливания в ДОУ.	4
1.4. Организация рационального питания.	4
1.5. Система работы по формированию здорового образа жизни.	5
2. Задачи деятельности ДОУ по приобщению детей к двигательной активности	5
3. Особенности образовательной деятельности	6
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	7
4.1.Основные направления физкультурно-оздоровительной работы	7
4.2. Формы и методы оздоровления детей	7
4.3. Виды физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	9
4.4. Деятельность сотрудников в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы	11
5. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.	13
6. Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ	15
7. Основы работы ДОУ по сохранению физического и психологического здоровья воспитанников.	16
7.1. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в воспитательно-образовательный процесс.	16
7.2. Реализации основных направлений оздоровительной работы в ДОУ	16
7.3. Система оздоровительной работы	17
7.4. Двигательный режим по всем возрастным группам детей дошкольного возраста	20

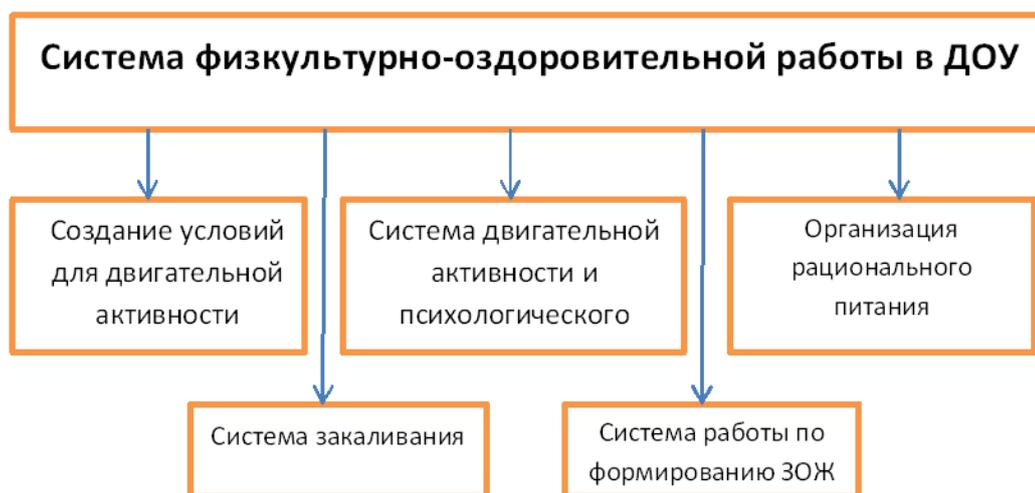
Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО входит в образовательную область «Физическое развитие».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию культуры здоровья, привычки здорового образа жизни, формированию основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

## 1 Анализ деятельности ДОУ

В достижении поставленных целей педагогам помогает созданная учреждением система физкультурно-оздоровительной работы:



### 1.1 . Создание условий для двигательной активности.

В ДОУ созданы благоприятные условия для воспитания и физического развития ребенка. Имеется физкультурно-музыкальный зал с необходимым спортивным инвентарём.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка, спортивно-игровое оборудование.

В группах оборудованы двигательные центры, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Инструктор по физической культуре и воспитатели групп используют в своей работе нестандартное оборудование.

### 1.2. Система двигательной активности и психологического комфорта.

В работе ДОУ по физкультурно-оздоровительному направлению используются разнообразные виды организации двигательной активности. Разработаны комплексы утренней гимнастики в игровой форме для всех возрастных групп. В детском саду трижды в неделю в каждой группе проводится НОД по физическому развитию. Ежемесячно проводятся физкультурные развлечения и досуги. В ДОУ организуются зимние и летние спортивные праздники, дни здоровья. На прогулках организуется двигательная активность детей с помощью игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, проводится индивидуальная работа с детьми по физическому развитию. После дневного сна во всех возрастных группах проводится корригирующая гимнастика «Минутки здоровья». В НОД педагоги используют физкультминутки и паузы, пальчиковую гимнастику, что позволяет снять утомление, активизировать внимание детей, повысить умственную работоспособность.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяется охране психологического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

### **1.3. Система закаливания в ДОУ.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма.

К закаливающим мероприятиям ДОУ относятся:

- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года
- утренняя гимнастика на свежем воздухе (лето, сентябрь, май)
- контрастные воздушные и солнечные ванны
- облегченная форма одежды
- бодрящая гимнастика после сна
- босохождение в спальне до и после сна
- ходьба по массажным дорожкам
- воздушные ванны после сна

### **1.4. Организация рационального питания.**

Здоровый образ жизни основан на правильном питании. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДОУ выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Ежедневно включаются в меню овощи, фрукты, соки, молоко. В группах детского сада соблюдается питьевой режим.

### **1.5. Система работы по формированию здорового образа жизни.**

В НОД педагоги проводят беседы с детьми на тему: «Не болей-ка», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др. Воспитатели в своей работе используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации, опыты, викторины, через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Педагогами и специалистами ДОО организуются тематические досуги с детьми и родителями «Дорога к доброму здоровью», «Уроки доктора Айболита», «В гостях у Витаминки».

В группах детского сада созданы уголки «Не болей – ка», «Забочусь о своем здоровье», в которых накоплен материал: дидактические игры, пособия, художественная литература. В своей работе педагоги используют такие дидактические игры, как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены».

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию отношения к своему здоровью.

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. В практике ДОО используются групповые и индивидуальные формы работы - это информационные вестники, беседы, тематические родительские собрания по обмену опытом воспитания детей на всех уровнях развития и т. д.

В каждой группе имеется информационный стенд, где родителям предоставляется возможность посмотреть данные о росте, весе ребенка, получить информацию о закаливании в детском саду, о заболеваниях и их профилактике, об оказании первой медицинской помощи и многое другое.

В ДОО проводятся «Неделя здоровья», дается информация для родителей «Проблемы оздоровления», выставки плакатов «Спорт против болезни», театрализованные представления, спортивные соревнования. Вовлечения родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада стало традицией. Ежегодно проводятся совместные детско-родительские развлечения: «Папа, мама, я - спортивная семья», «Самые ловкие, быстрые».

## **2. Задачи деятельности ДОО по приобщению детей к двигательной активности:**

### **Младший возраст:**

- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх;
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- направленно развивать скоростно - силовые качества детей;

### **Средний возраст**

- Учить воспринимать показ, как образец для выполнения упражнений.
- Уверенно и активно выполнять ОРУ, ОВД, спортивные упражнения.
- Оценивать движения сверстников, замечать ошибки.
- Соблюдать правила в играх.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.

- Целенаправленно развивать скоростно - силовые качества;

### **Старший возраст**

- Учить осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.
- Анализировать свои виды движения и товарищей.
- Самостоятельно организовывать игры и упражнения со сверстниками и малышами, развивать творчество и инициативу.
- Выполнять правила и двигательные умения в подвижных играх; спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений.

Для анализа выполнения программных задач проводится мониторинг физической подготовленности детей. Его результат - возможность убедиться в правильности методов работы или определить новые.

Данные направления в работе прослеживаются и реализуются во взаимодействии с педагогами, музыкальным руководителем, физкультурным руководителем через различные виды деятельности детей в ДОУ.

Для подготовки дошкольников к овладению графикой письма: упражнения на координацию, пространственные представления, чувство ритма, пальчиковая гимнастика; игры, эстафеты, азбука - зарядка.

### **3. Особенности образовательной деятельности**

Приоритетной деятельностью ДОУ является обеспечение равных стартовых возможностей выпускников ГБДОУ с выпускниками других ДОУ.

В связи с этим на протяжении многих лет в ДОУ большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, взаимодействию с семьями воспитанников, преемственности ДОУ и школы.

### **4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**

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

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **4.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

##### *1. Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

##### *2. Организационно-методическое и педагогическое направление*

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
  - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

##### *3. Физкультурно-оздоровительное направление*

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

##### *4. Профилактическое направление*

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях

#### **4.2. Формы и методы оздоровления детей**

<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - подвижные игры - бодрящая гимнастика - спортивные игры	все группы все группы все группы все группы все группы
Гигиенические и водные процедуры	- умывание после дневного сна - обмывание рук - игры с водой - утренний фильтр в ясельных группах	все группы все группы все группы ясельная группа
Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений - сон при открытых фрамугах - утренний прием на улице (в теплое время года) - прогулки на свежем воздухе	все группы все группы со средней группы все группы все группы

	- обеспечение температурного режима	
Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья	все группы все группы все группы
Питание	- рациональное питание - учет пищевых аллергий	все группы все группы
Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкально-театральная деятельность - ритмопластика	все группы все группы
Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры-тренинги на снятие невротических состояний -организации жизнедеятельности детей на ненасильственной основе - познавательно-этические беседы - игро-терапия -песко-терапия	все группы старшие и подготовительные группы все группы
Закаливание	- гимнастика после дневного сна, - хождение босиком по массажным дорожкам - обширное умывание - дыхательная гимнастика - артикуляционный массаж - контрастное воздушное закаливание	все группы все группы средние, старшие, подгот.гр. средние, старшие, подгот.гр. подгот.гр. с младшей гр.
Пропаганда ЗОЖ	- родительские собрания - консультации - выставки творческих работ, различной тематики: безопасность, ЗОЖ, нравственное воспитание, формирование положительных семейных стереотипов и т. д.; - неделя здоровья и здорового образа жизни - совместные физкультурные занятия детей и родителей - оформление консультационного материала в ширмах	Все группы

### 4.3. Виды физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации	Ответственный
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
утренняя гимнастика	ежедневно в спортзале, в группах продолжительность 8-10мин.	воспитатель, инструктор по ФК
физкультминутка динамическая пауза	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5мин.	воспитатель, специалисты
подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25мин.	воспитатель, инструктор по ФК
гимнастика после дневного сна	ежедневно, после подъема детей, длительность 10мин.	воспитатель
пальчиковая гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день	воспитатель
гимнастика для глаз	ежедневно, во время занятий на физкультминутках	воспитатель
<b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>		
физкультурные занятия	3 раза в неделю: два в спортивном зале, одно в часы прогулки (15-25мин)	воспитатель, инструктор по ФК
занятия валеологической, экологической направленности	Согласно учебного плана	воспитатель
самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей	воспитатель, инструктор по ФК
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
день здоровья	1 раз в год (в начале апреля)	инструктор по ФК, муз.рук-ль, воспитатель
физкультурно-спортивные праздники в спортивном зале и на открытом воздухе	3-4 раза в год (50-90мин)	инструктор по ФК, муз.рук-ль, воспитатель
физкультурный досуг	1раз в месяц	инструктор по ФК, муз.рук-ль, воспитатель
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых	подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, посещение от-	инструктор по ФК, муз.рук-ль, воспитатель

мероприятиях ДОУ.	крытых занятий	
<b>Профилактика заболеваемости</b>		
дыхательная гимнастика	физкультминутки, гимнастика после сна, в течение дня	воспитатель
игротерапия	релаксационные занятия в те- чение дня	воспитатель
<b>Закаливание</b>		
воздушные ванны (облег- ченная одежда, соответ- ствует сезону года)	в течение года	воспитатель
прогулки на воздухе	в течение года	воспитатель
хождение босиком по «массажной дорожке»	ежедневно после дневного сна	воспитатель
обширное умывание	ежедневно после дневного сна	воспитатель

#### 4.4. Деятельность сотрудников в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Должность	Содержание деятельности
Заведующий	Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране и жизни и здоровья детей. Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.
Заместитель заве- дующего по УВР	Составляет расписание НОД с учетом возраста детей, план физкультурно-оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах; Наблюдает за динамикой физической подготовленности детей Осуществляет контроль за режимом дня Проводит инструктаж по технике безопасности
Старшая медсестра	Оказывает доврачебную помощь Наблюдает за динамикой развития детей Проверяет организацию питания в группах Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых комнат и других помещений учреждения Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей
Воспитатели	Проводят запланированные виды гимнастик Соблюдают режим дня Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоя-

	<p>нием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего</p> <p>Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей</p> <p>Следят за состоянием группы, надежностью креплений мебели, оборудования во избежание травмоопасных ситуаций</p> <p>Следят за территорией участка,</p> <p>Отчитываются о проведении закаливающих мероприятий</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей</p>
Инструктор по ФК	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу</p> <p>Проводит НОД по физической культуре, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию коррекции двигательных навыков детей</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей</p> <p>Проводит мониторинг по развитию двигательных навыков детей</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений</p> <p>Проводит просветительскую работу среди родителей по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми</p> <p>Занимается развитием движений детей во время НОД «Музыка» и в индивидуальной работе</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников</p>
Зам.зав. по АХР	<p>Следит за состоянием оборудования здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности</p> <p>Обеспечивает правильную работу всего электрооборудования и ТСО</p>
Повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом учреждения</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условия хранения продуктов</p>

Основным видом физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ являются физкультурные игровые занятия, проводятся 3 раза в неделю (третье занятие – на воздухе).

Базовая образовательная область	Ясельная группа	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Количество учебных часов НОД в неделю/ в год			
Продолжительность НОД	10 мин.	15 мин.	25 мин.	30 мин.
Физическое развитие (+Социально-коммуникативное развитие)	3	3	3	3
Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	144 (из них 36 в теплое время года)	144 (из них 36 в теплое время года)	144 (из них 36 в теплое время года)	144 (из них 36 в теплое время года)

## 5. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

**Здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

*Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:*

- *Относительно ребенка* — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- *Относительно взрослых* — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

У педагогов ДОУ и родителей детей положительные мотивации будут сформированы при создании условий для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий;

Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, вносятся необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

К современным здоровьесберегающим технологиям, применяемым в ДОУ, относятся: ритмопластика; динамические паузы (физкультминутки); подвижные и спортивные игры; релаксация; технологии эстетической направленности; гимнастика пальчиковая; гимнастика для глаз; гимнастика дыхательная; гимнастика пробуждения; оздоровительный бег; физкультурное занятие; проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) и коммуникативные игры; занятия из серии «Здоровье», самомассаж; технологии музыкального воздействия; сказкотерапия.

***Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий включают:***

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
2. Организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
3. Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
4. Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
5. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
6. Работа валеологической направленности с родителями в ДОУ.

Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни. Эта работа осуществляется комплексно: воспитателями, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем. Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

***Система здоровьесбережения в ДОУ включает:***

- ✓ различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время праздничных дней);
- ✓ комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

- ✓ физкультурные занятия всех типов;
- ✓ оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- ✓ организация рационального питания;
- ✓ медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- ✓ соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- ✓ комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

## **6. Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

1. Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
3. Разнообразие форм физкультурно — досуговой деятельности с дошкольниками;
4. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
5. Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
6. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
7. Обеспечение физического и психического благополучия ребёнка в ДОУ.

Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Результатами внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются:

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач

## **7. Основы работы ДОУ по сохранению физического и психологического здоровья воспитанников.**

### **7.1. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в воспитательно-образовательный процесс.**

1. Вводный этап. Подготовительный.

Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии.

- ✓ Определение оздоровительной направленности и значимости для детей
- ✓ Медико-психолого-педагогическая оценка эффективности и прогноз результативности

Изучение мнения родителей и получение их поддержки

2. Основной этап. Практический.

- ✓ создание условий и оформление необходимого материала
- ✓ включение методики в педагогический процесс

3. Заключительный этап. Аналитический.

Анализ результативности использования.

- ✓ мониторинг детей
- ✓ опрос родителей, педагогов

Показ результатов

- ✓ открытые мероприятия
- ✓ выступления
- ✓ наглядный материал

Выводы и предложения

### **7.2. Реализации основных направлений оздоровительной работы в ДОУ**

1. Комплексная диагностика состояния здоровья детей

- проф.осмотр ребенка врачами – специалистами;
- диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года;

2. Рациональная организация двигательной деятельности детей:

- ✓ физкультурные занятия в режиме дня;
- ✓ гимнастика после дневного дня
- ✓ ежедневный режим прогулок

- ✓ создание необходимой развивающей среды;
  - ✓ соблюдение двигательного режима и режима дня
  - ✓ занятия по формированию ЗОЖ
3. Система эффективного закаливания
- ✓ гимнастика после дневного сна
  - ✓ воздушные ванны (облегченная одежда, соответствует сезону года);
  - ✓ прогулки на воздухе;
  - ✓ обширное умывание;
  - ✓ утренняя гимнастика на свежем воздухе в теплый период года
4. Лечебно-профилактическая работа
- ✓ подбор мебели в соответствии с ростом ребенка
  - ✓ сбалансированное питание
  - ✓ вакцинация против гриппа
  - ✓ витаминизированный завтрак (фрукты, соки)
  - ✓ прием поливитаминов (рекомендации родителям)
5. Использование методик нетрадиционного оздоровления детей
- ✓ дыхательная гимнастика
  - ✓ артикуляционный массаж,
  - ✓ воздушное закаливание
6. Комплекс психологических мероприятий
- ✓ элементы музыкотерапии
  - ✓ обеспечение благоприятного психологического микроклимата в ДОУ
  - ✓ песко-терапия
  - ✓ игро-терапия
7. Консультативно-информационная работа
- ✓ оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса
  - ✓ открытые просмотры и показы
  - ✓ активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе
  - ✓ оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов

### 7.3. Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>1</b>	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>			
1.1.	Щадящий режим в адаптационный период	Все группы	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели, медсестра, педагоги
1.2.	Гибкий режим дня, создание комфортного режима пребывания в ДОУ	Все группы	Ежедневно	
1.3.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	Ежедневно	

<b>2</b>	<b>Медицинские мероприятия</b>			
2.1.	Плановые медицинские осмотры	Все группы	По графику детской поликлиники	Медсестра
2.2.	Антропометрические измерения	Все группы	2 раза в год	
2.3.	Профилактические прививки	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.4.	Осмотр детей специалистами перед школой	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.5.	Изоляция больного ребёнка до прихода родителей	Все группы	По мере необходимости	
<b>3.</b>	<b>Санитарные мероприятия</b>			
3.1.	Влажная уборка помещений	Все группы	2 раза в день	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей
3.2.	Воздушный и тепловой режим		2 раза в день	
3.3.	Мытьё игрушек		1 раз в неделю	
3.4.	Стирка кукольного белья и одежды		1 раз в неделю	
3.5.	Кварцевание		1 раз в неделю по эпидпоказаниям	
3.6.	Соблюдение режима проветривания, светового и температурного режимов, подбор мебели согласно ростовым показателям		Постоянно	
<b>4</b>	<b>Двигательная активность</b>			
4.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
4.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	
4.3.	Спортивные упражнения	Во всех группах	2 р. в неделю	
4.4.	Элементы спортивных игр	Старший дошк. возраст	2 р. в неделю	
4.5.	Активный отдых спортивный час; физкультурный досуг	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	

4.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы дети 7-го года жизни	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. руководитель
<b>5</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
5.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагопр. период (осень, весна)	Воспитатели, медсестра
5.2.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятн. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	
<b>6.</b>	<b>Организация работы с семьями</b>			
6.1.	Рекомендации родителям по способам оздоровления ребёнка в домашних условиях	Все родители	Согласно плану работы с семьями	Воспитатели, Инструктор по ФК, медсестра
6.2.	Вовлечение родителей в совместные занятия физкультурой и спортом			
<b>7</b>	<b>Закаливание</b>			
7.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
7.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	
7.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей
7.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

#### 7.4. Двигательный режим по всем возрастным группам детей дошкольного возраста

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Формы организации, продолжительность</i>				
	<i>Группа раннего возраста (2-3года)</i>	<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	<i>Подготовительная группа (6-7лет)</i>
Утренняя гимнастика	<i>Ежедневно 3-5 мин.</i>	<i>Ежедневно 5-6 мин.</i>	<i>Ежедневно 6-8 мин.</i>	<i>Ежедневно 8-10 мин.</i>	<i>Ежедневно 10-12 мин.</i>
Музыкальное занятие	<i>2 раза в неделю по 10 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 15 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 20 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 25 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 30 мин.</i>
Музыкальный досуг	<i>1 раз в неделю по 10 мин.</i>	<i>1 раз в неделю по 15 мин.</i>	<i>1 раз в неделю по 20 мин.</i>	<i>1 раз в неделю по 25 мин.</i>	<i>1 раз в неделю по 30 мин.</i>
Физкультурные занятия	<i>2 раза в неделю по 10 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 15 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 20 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 25 мин.</i>	<i>2 раза в неделю по 30 мин.</i>
Физкультминутка	<i>1 мин</i>	<i>2 мин</i>	<i>3 мин</i>	<i>4 мин</i>	<i>5 мин</i>
Динамические паузы	<i>Ежедневно 1-3 мин.</i>				
Самостоятельная двигательная активность (на прогулке и в помещении)	<i>Ежедневно</i>				
Бодрящая гимнастика	<i>3-5 мин.</i>	<i>5-6 мин.</i>	<i>5-6 мин.</i>	<i>8-10 мин.</i>	<i>8-10 мин</i>
Спортивный праздник	<i>2 раза в год</i>				
День здоровья	<i>1 раз в год</i>				
Закаливающие процедуры	<i>3-5 мин.</i>	<i>5-6 мин.</i>	<i>6-8 мин.</i>	<i>8-10 мин.</i>	<i>10-12 мин.</i>
Подвижные игры	<i>Не менее 2-4 раз в день</i>				
	<i>3-5 мин</i>	<i>6-10 мин</i>	<i>12-16 мин</i>	<i>14 -20 мин.</i>	<i>15-20 мин</i>
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	<i>Ежедневно с подгруппами</i>				
	<i>3-5 мин</i>	<i>6-10 мин</i>	<i>12-16 мин</i>	<i>14 -20 мин.</i>	<i>15-20 мин</i>

Ответственность за физическое, нравственное, социальное воспитание и развитие детей несут педагоги совместно с родителями. Все хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными. От того, как в дошкольном учреждении организована работа по физическому воспитанию, в значительной степени зависит, насколько физически крепкими, закаленными, сильными и волевыми войдут ребята в жизнь общеобразовательной школы.

Систематическая и целенаправленная работа всего коллектива, использование различных средств и методов позволяют укреплять здоровье детей.

