

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №13» СЕЛО ТУГУЛУК ГРАЧЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МКДОУ Детский сад 13)

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол №1
МКДОУ Детский сад 13
«31» августа 2017г.

Утверждено:
Заведующий
МКДОУ Детский сад 13
приказ №65
«31» августа 2017 г.

ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2017 – 2018 г.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 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. МКДОУ Детский сад 10 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.

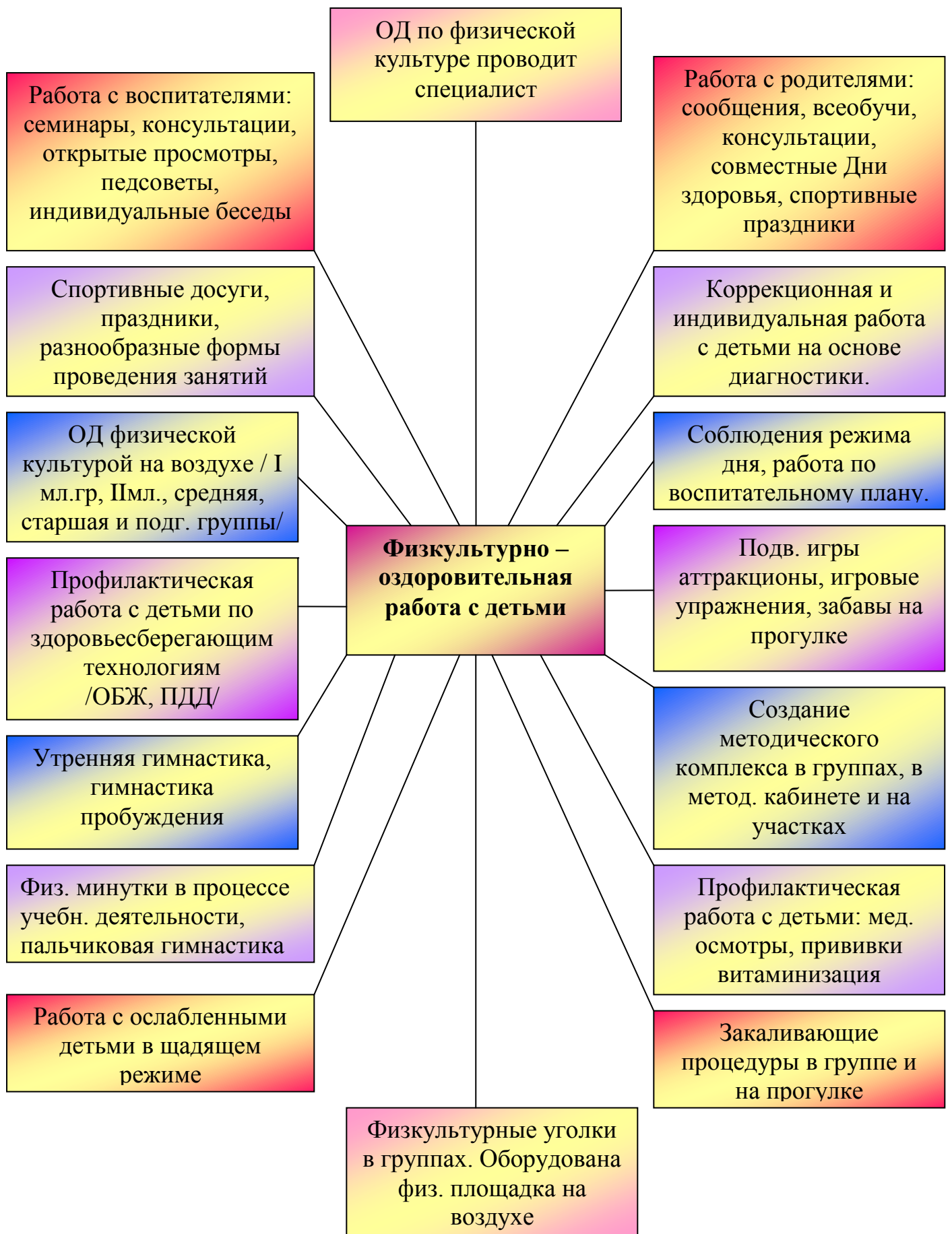
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

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 диагностики;
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.



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.Обязательное 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:

-Физкультурная ОД 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
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 ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. 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 валеогизации 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 (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст.воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зав ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. 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	<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 	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
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

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 2017-2018 УЧ. ГОД**

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития детей»	ноябрь	Ст. воспитатель
2	Семинар- практикум на тему: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	декабрь	Ст. воспитатель Мед. сестра
3	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».	январь	Ст воспитатель Зав. ДОУ
4.	Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья»	март	Воспитатели
5.	Тематический контроль Цель: выявить уровень работы с родителями по теме: «Здоровье и физическое развитие детей».	декабрь	Заведующая , Ст. воспитатель, Инструктор по ФИЗО.
6.	Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике».	май	Ст. воспитатель Инструктор по ФИЗО.

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



Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10;
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.30-11.40
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа

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. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком

13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и 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. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия