## Работа в МКДОУ «Детский сад№32»

## по охране и укреплению здоровья детей.

*Физическое развитие и воспитание* дошкольников является приоритетным направлением в деятельности ДОУ, потому что здоровье ребенка – это основа успешного формирования, развития и реализации его способностей и задатков, адаптации к быстро меняющимся условиям социальной жизни. Согласно определению, данному ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет семья ребѐнка и система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, проблема не только медицинская, но и педагогическая.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

***Здоровый образ жизни*** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни эффективно при использовании такого средства, как физическая культура, в которой изначально заложены основы и ценности здорового образа жизни.

Именно в детском возрасте, при формировании физической культуры личности ребенка имеются благодатные условия для освоения знаний в области физической культуры, а также связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры.

***Основной целью работы по охране здоровья воспитанников является:***

Создание системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Для решения вопросов сохранения здоровья детей и семьи, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определились ряд задач.

***Задачи:***

# 

Совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;

# 

Формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

# 

Формировать физические качества и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья детей;



Активизировать работу по созданию здоровой среды для организации двигательной активности дошкольников;

# 

Систематизировать педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОУ и семьях.

С целью построения единой и непрерывной системы по физическому

развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста педагогический коллектив ДОУ работает по следующим *направлениям:*

-*оздоровительно-профилактическое* (массаж стоп и рук, элементы ЛФК, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливание, витаминотерапия, «чеснокотерапия»);

-*физическое развитие и приобщение детей к большому спорту* (подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия и досуги, участие в спортивных соревнованиях района и города, Дни Здоровья в ДОУ);

-*внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно- образовательный процесс ДОУ* (соблюдение режима дня, рациональное питание, рациональная организация учебного процесса, организация зон активного отдыха в группах и т.д.).

Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. Поэтому в дошкольном учреждении мы стараемся разнообразить формы и методы работы с учетом профилактических и *оздоровительно-развивающих мероприятий.*

**Санитарно-эпидемиологический режим ДОУ** *(в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Возрастные | Время, |
| группы | продолжительность |
| 1. | Проветривание помещений | все группы | ежедневно |
| неоднократно |
| 2. | Прогулка | все группы | 2 раза в день |
| 3 – 4,5 часа |
| 3. | Дневной сон | все группы | 2 – 2,5 часа |
| 4. | Подбор мебели с учетом | все группы | контроль не менее |
| антропометрических | 2 раз в год |
| показателей детей |  |
| 5. | Смена постельного белья, | все группы | не реже 1 раза в |
| полотенец | неделю |
| 6. | Мытье игрушек | все группы | ежедневно |
| ясли | 2 раза в день |

## Рациональное сочетание и использование форм и методов оздоровления детей в режиме дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | Содержание |
| 1. | Здоровый ритм | -щадящий режим (адапт.период) |
| жизни | - гибкий режим |
|  | -организация здоровой среды |
| 2. | Физические | - утренняя гимнастика; |
| упражнения | - физкультурно-оздоровительные занятия |
|  | подвижные и динамические игры; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | -профилактическая гимнастика (дыхательная, |
| улучшение осанки, плоскостопие, зрение) |
| -спортивные игры |
| 3. | Гигиенические и | - умывание; |
| водные процедуры | -мытье рук; |
|  | -игры с водой |
| 4. | Световоздушные | - проветривание помещений (в том числе |
| ванны | сквозное) |
|  | -сон при открытых фрамугах |
|  | - прогулки на свежем воздухе |
|  | - обеспечение температурного режима и |
|  | чистоты воздуха |
| 5. | Активный отдых | - развлечения, праздники |
| - игры – забавы |
| - дни здоровья |
| - соревнования, старты |
| 6. | Фитотерапия | - витаминный чай |
| - сок |
| 7. | Музыкотерапия | - музыкальнее сопровождение режимных |
| моментов |
| - муз. оформление фона занятий |
| 8. | Психогимнастика | - игры и упражнения на развитие |
| эмоциональной сферы |
| - игры – тренинги на подавление |
| отрицательных эмоций и снятие |
| невротических состояний |
| 9. | Закаливание | - обширное умывание |
| - дыхательная гимнастика |

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. В течение работы в ДОУ уделялось большое внимание оптимизации двигательного режима, с целью укрепления здоровья детей, формирования интереса к разным видам деятельности и потребности в движениях. Для этого воспитатели и специалисты использовали в работе, разработанные модели оптимального двигательного режима детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

## Модель двигательного режима

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды занятий | Особенности организации | | Время |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | | |
| 1. | утренняя | ежедневно: | |  |
| гимнастика | 1. | первая младшая группа (в группе) | 4-5 мин |
|  | 2. | вторая младшая группа (физ. зал) | 5–6 мин |
|  | 3. | средняя группа (физ. зал) | 6-8 мин |
|  | 4. | старшая группа (на открытом воздухе) | 8-10 мин |
|  | 5. подготовительная группа (на открытом | | 10-12 |
|  | воздухе) | | мин |
| 2. | подвижные игры, | ежедневно на прогулке, физкультурных | |  |
| физические | занятиях | |  |
| упражнения | 1. | первая младшая группа (в группе) | 4-5 мин |
|  | 2. | младшая группа (физ. зал) | 5–6 мин |
|  | 3. | средняя группа (физ. зал) | 6-8 мин |
|  | 4. | старшая группа | 8-10 мин |
|  | 5. | подготовительная группа | 10-12 мин |
| 3. | оздоровительный | во время - утренней гимнастики, | | 2 мин |
| бег | - на физкультурном занятии (старшие и | | 8 –10 |
|  |  | подготовительные группы) | мин |
| 4. | индивидуальная | ежедневно во время прогулки | | 5-15 мин |
| работа по |
| развитию |
| движений |
| 5. | гимнастика после |  | ежедневно, по мере пробуждения и | 5–10 |
| дневного сна, |  | подъема детей | мин |
| корригирующая |  |  |  |
| гимнастика |  |  |  |
| **2. Занятия** | | | | |
| 1. | по физической | - Первая младшая группа (2-3 р. в неделю | | 10 мин |
| культуре | в группе или в спортивном зале) | |  |
| три раза в неделю | - Вторая младшая группа | | 15 мин |
| (с детьми с 5-7 | - Средняя группа | | 20 мин |
| лет 1 занятие на | - Старшая группа | | 25 мин |
| улице) | - Подготовительная группа | | 30 мин |
| **3. Самостоятельные занятия** | | | | |
| 1. | самостоятельная |  | ежедневно, под руководством | 15-30 |
| двигательная |  | воспитателя, на открытом воздухе | мин |
| деятельность |  |  |  |
| **4. Двигательная деятельность на занятиях** | | | | |
| 1. | физ. минутки | ежедневно на занятиях и между ними | | 2-3 мин |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Физкультурно-массовые занятия** | | | | |
| 1. | физкультурный | один раз в месяц: | |  |
| досуг | 1. Младшая группа | | 15 мин |
|  | 2. | Средняя группа | 20 мин |
|  | 3. | Старшая группа | 25 мин |
|  | 4. | Подготовительная группа | 30 мин |
| 2. | игры- | один раз в месяц: | |  |
| соревнования | 1. Младшая группа | | 15 мин |
|  | 2. | Средняя группа | 20 мин |
|  | 3. | Старшая группа | 25 мин |
|  | 4. | Подготовительная группа | 30 мин |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.** | | | | |
| 1. | участие родителей |  | во время подготовки и проведения |  |
| в физкультурно- |  | физкультурных досугов и праздников; |
| оздоровительных |  | соревнований. |
| мероприятиях |  |  |
| ДОУ, района, |  |  |
| города |  |  |

Для совершенствования здоровьесберегающей среды, в ДОУ *созданы необходимые условия:*

* ***спортивный зал*** с многофункциональным спортивным оборудованием, спортивным инвентарем и атрибутами для проведения физкультурных занятий, подвижных и малоподвижных игр;
* ***спортивная площадка*** на территории ДОУ, где проводятся спортивные праздники, развлечения, физкультурные занятия на улице в любое время года;
* ***игровые площадки*** для ежедневных прогулок для всех групп;
* ***медицинский блок*** для проведения работы по медицинскому обслуживанию детей: вакцинация детей по календарю прививок, определение группы здоровья каждого ребенка, разработка

плана мероприятий по снижению заболеваемости и др.;

* во всех группах имеются ***уголки двигательной активности,*** где расположены спортивные пособия.

В соответствии с системой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ проводятся разнообразные мероприятия:

* ***«Веселые старты»( совместно с родителями)***
* ***«Доблестные нарты»- соревнования между группами***
* ***«Малые Олимпийские игры»*** (летние и зимние)

-

* в соответствии с перспективным планом работы по разделу «Здоровый образ жизни» проводятся ежемесячно ***занятия*** во всех возрастных группах;
* ***спортивные праздники и развлечения***.

## спортивные соревнования

Коллектив детского сада старается, как можно больше уделять внимание здоровью детей, и кому как не нам быть примером для своих воспитанников.

Воспитателями созданы ***картотеки подвижных игр, утренней и гимнастик, физкультурных минуток,*** с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В группах ведутся ***« Листы здоровья»,*** в которых фиксируются все показатели развития ребенка.

Управление процессом физического воспитания детей дошкольного возраста требует от педагога глубоких знаний в области организации и проведения разнообразных форм занятий, методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей исходя из возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Вопросы проведения закаливания и оздоровления детей, организации питания, рассматриваются на ***педагогических советах***, ***совещаниях при заведующей****,* ***медико-педагогических совещаниях. Регулярно проводятся консультации врача для педагогов и родителей ДОУ:***

***-***Аллергические заболевания у детей;

***-*** Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОУ;

***-***Профилактика гриппа;

***-***Витаминотерапия, сокотерапия и др.

***Ст. медсестра регулярно проводит беседы с воспитателями и помощниками воспитателя:***

-Значение свежего воздуха для детского организма.

* Соблюдение графика проветривания;
* Мероприятия, направленные на снижение ОРВИ и гриппа;
* Оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОУ; -
* Профилактика социально-значимых заболеваний (СПИД, чесотка, педикулез и др.);
* Корригирующая гимнастика и закаливание детей и др.

Педагоги ДОУ строят свою работу в тесном сотрудничестве ***с родителями,*** которые в свою очередь являются помощниками и активными участниками в организации и проведении всех спортивных мероприятий.

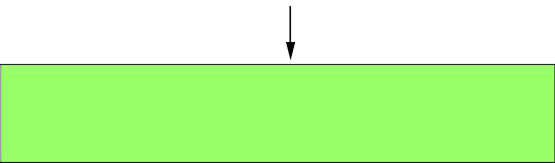
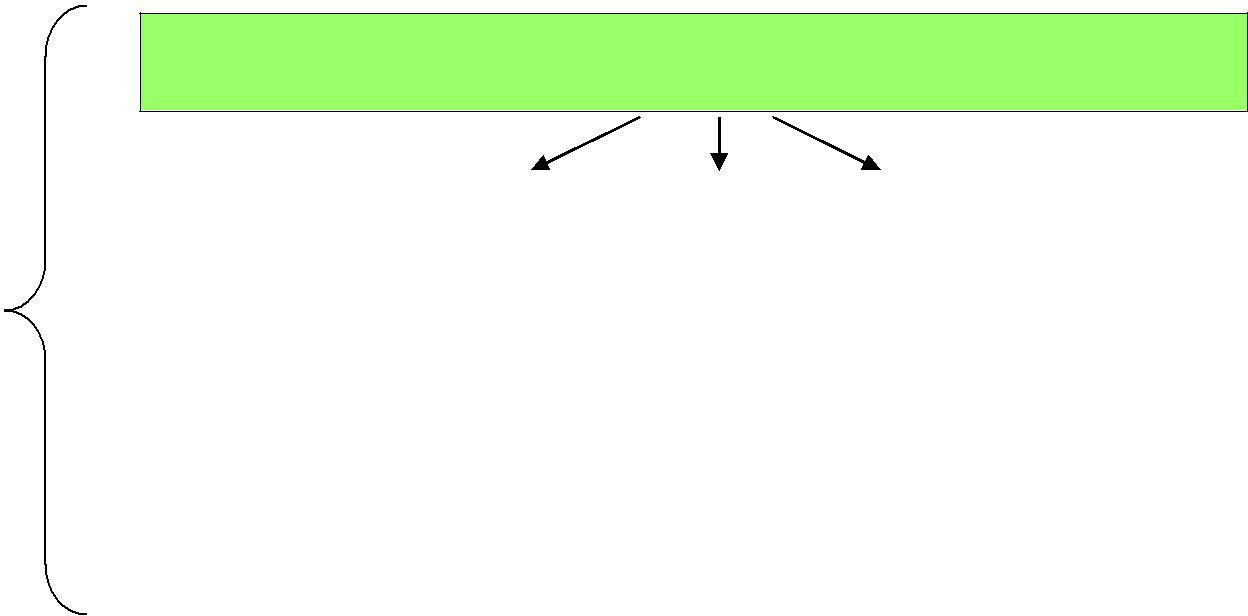
Стало традицией проведение в ДОУ ***«Недели Здоровья»,*** в течение которой для родителей проводятся физкультурные занятия, занятия по хореографии, а также спортивные досуги и развлечения, конкурсы и акции, в которых родители, а также бабушки и дедушки принимали самое активное участие. Проводятся консультации специалистов ДОУ по вопросам ЗОЖ. В методическом кабинете ДОУ организовывается выставка методической литературы для родителей по вопросам физического развития и укрепления здоровья детей.

Ежегодно проводятся спортивный праздник ***«Доблестные нарты»*** с участием детей, пап и дедушек; ***«Мама, папа, я –спортивная семья»,***

В ДОУ регулярно проводится ***педагогическое просвещение родителей*** по здоровому образу жизни – оформление родительских уголков, листовок, газет и папок-передвижек; консультации и родительские собрания по вопросам ЗОЖ.

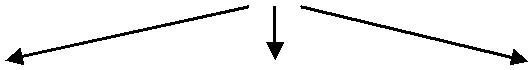
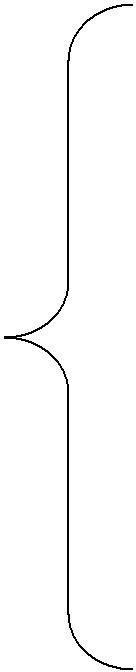
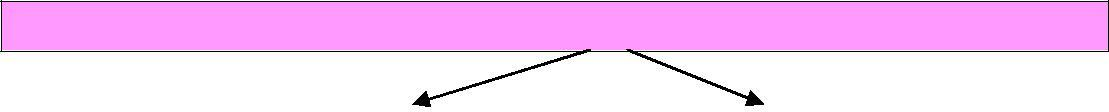
Также организовываются встречи и консультации с врачами- специалистами и педиатром, в ходе которых родители могут выяснить интересующие их вопросы, касающиеся здоровья детей.

***Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий***



1. Ознакомление с теоретическими основами технологии

2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки



5. Анализ результатов использования

Спец. опрос родителей, педагогов

6. Показ результатов

7. Выводы и предложения

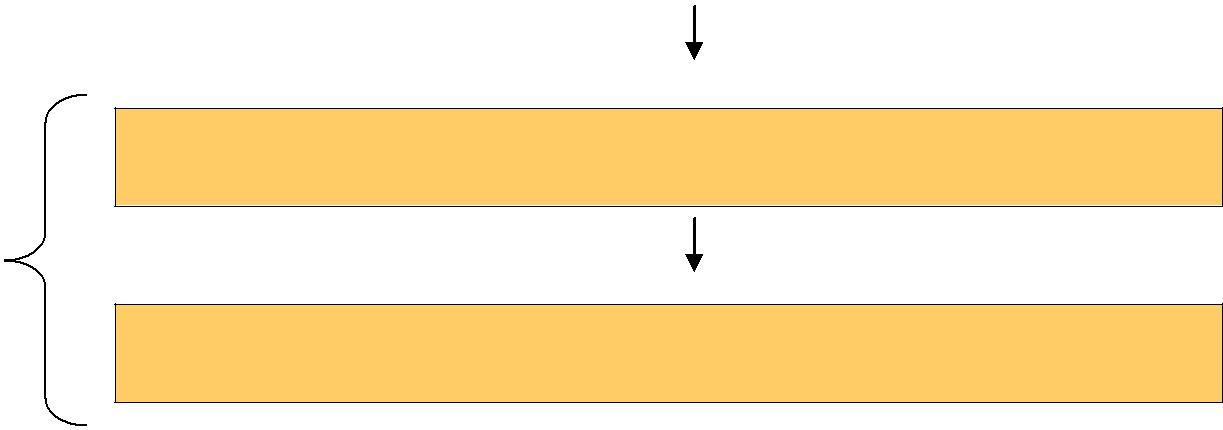
Мониторинг детей

**Аналитический Практический Подготовительный 3.**

**Заключительный этап. 2. Основной этап. 1. Вводный**

**этап.**

|  |  |
| --- | --- |
| Определение | Медико-психолого- |
| оздоровительной | педагогическая оценка |
| направленности и | эффективности и |
| значимости для ребенка | прогноз |
|  | результативности |



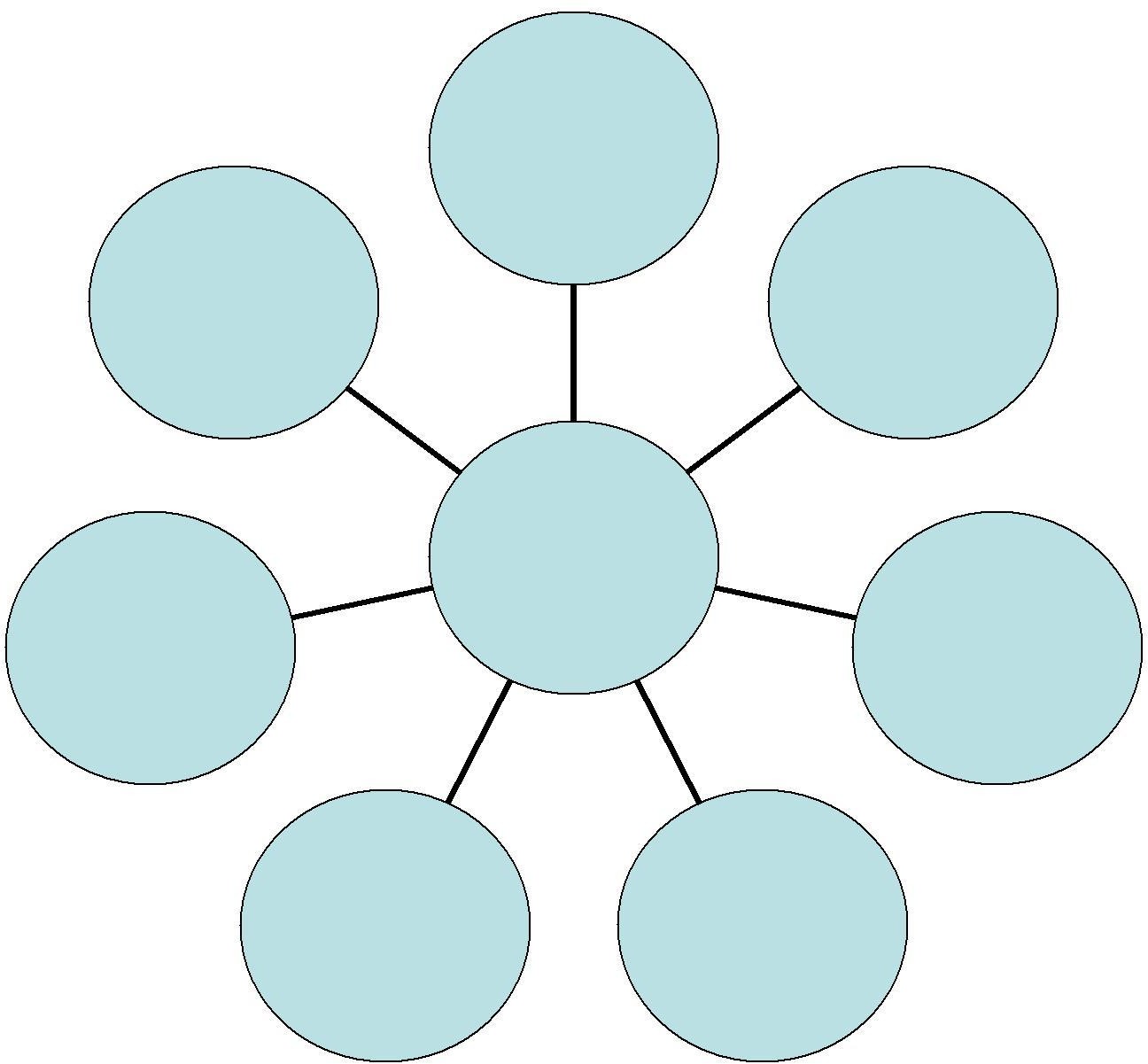
3. Создание условий и оформление

необходимого материала

4. Включение технологии в педагогический процесс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Открытые | Выступления | Наглядный |
| мероприятия | материал |

***Варианты физкультурных занятий***



***Игровые*** (на основе подвижных

игр и эстафет)

***Традиционн ые***

(обучающие)

***Сюжетные***

***Ритми ческая***

***гимнастика***

**Физкульту рные занятия**

***Физкультур***

***но-***

***ьные***

***Занятия по***

***Занятия***

***интересам***

**нетрадиционные**