

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
3. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Задачи:

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.
4. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
6. Введение в физкультурно - оздоровительную работу с детьми закаливающих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

МЕРОПРИЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ-РАБОТЫ

МОНИТОРИНГ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ГРУППА	ПЕРИОД	ДОКУМЕНТЫ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
1	Определение уровня физического развития детей	Все группы	2 раза в год	Общая система мониторинга в образовательной программе	Воспитатели
2	Осмотры врачами	Все группы	При поступлении	направление	медсестра
3	Наблюдение специалистами детского сада	Все дети	постоянно	Журналы осмотра и приёма детей	медсестра

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Планы, картотеки, расписание зала	воспитатели
----	---------------------	------------	-----------	-----------------------------------	-------------

2.	Занятия по физической культуре В зале 2р.в неделю На улице 1р.в неделю	Все группы	Постоянно в соответствии с учебным планом	Учебный план, режим занятий, расписание работы зала.	воспитатели
3.	Подвижные игры, спортивные игры	Все дети	постоянно	Режим дня, календарные планы, картотеки	Воспитатели, музыкальный руководитель
4	Гимнастика после сна	Все группы	ежедневно	Режим дня, календарные планы, картотеки	воспитатели
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1р.в месяц	Сценарии развлечений	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6.	Свободная двигательная деятельность	Все дети	постоянно	Режим двигательной активности	Воспитатели

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1	Соблюдение режима дня	все группы	постоянно	режим дня	медсестра, воспитатели старший воспитатель
2	Профилактические прививки	все группы	по плану врача	прививочная карта	медсестра, педиатр
3.	Рациональная диета	все группы	10-дневное меню		медсестра
4.	Закаливающие процедуры традиционные (воздушные ванны, гимнастика, солнечные ванны, умывание прохладной водой, облегчённая одежда и т.д.	все группы	постоянно		медсестра, воспитатели
5.	Двигательная активность	все группы	постоянно	Режим двигательной активности	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Для организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду имеются необходимые условия, а именно:

- физкультурный зал
- медицинский блок (процедурный кабинет, изолятор, медицинский кабинет);
- во всех группах имеются спортивные уголки, спортивный инвентарь.

Система оздоровления включает в себя :

- контроль над соблюдением двигательной активности
- соблюдением температурного режима в течение дня
- контроль над соблюдением режима проветривания
- контроль за организацией прогулок
- соблюдение сезонной одежды на прогулке и облегченной одежды в группах
- проведение подвижных игр
- физкультурные досуги, зимние и летние спортивные праздники
- закаливание
- гимнастика.

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Осуществляется единый подход к оздоровительно- закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей. Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

- соблюдение воздушно - теплового режима в группах;
- проведение утренней гимнастики;
- гимнастика после дневного сна;
- бытовое закаливание (облегченная одежда в группе, умывание лица и рук прохладной водой, мытьё ног прохладной водой в летнее время).

Функциональные обязанности работников ДООУ в рамках реализации комплекса мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе.

Старший воспитатель:

- общее руководство по внедрению плана;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией плана
- анализ реализации плана – 2 раза в год

Медсестра :

- утверждение списка часто и длительно болеющих
- показателей физического развития
- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- лечебно-профилактические мероприятия

Заместитель заведующего по АХР:

- создание материально- технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно- гигиенических условий при реализации плана
- создание условий для предупреждения травматизма

Помощник воспитателя:

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на кухне.

Совместная деятельность педагогов и медицинских работников проводится в следующих направлениях:

- оптимизация двигательного режима детей в дошкольном учреждении: организация предметно–развивающей среды, стимулирующей самостоятельную двигательную деятельность детей;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности,
- оптимальное распределение занятий, направленных на интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие детей в течение дня, релаксация;
- организация деятельности в системе двигательной реабилитации: физкультминутки, динамические паузы.
- профилактика заболеваний опорно–двигательного аппарата и сердечно–сосудистой системы – использование на занятиях простых упражнений.
- создание положительного психологического климата – отслеживание процесса социальной адаптации детей к условиям дошкольного учреждения,
- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, пропаганда дошкольным учреждением здорового образа жизни.

Взаимодействие с семьёй:

- информация родителей о проведении профилактической работы в дошкольном учреждении, ознакомление родителей с приёмами контроля за состоянием здоровья детей,
- обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей, привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях,
- организация совместных физкультурных занятий детей и родителей.

Система мониторинга физического развития и здоровья дошкольников.

Ежегодно в ДООУ в начале и в конце года проводится мониторинг физической подготовленности воспитанников и состояния здоровья по всем параметрам. Данные результата обследования детей служат основой планирования и реализации мероприятий по охране жизни, здоровья дошкольников. Данная работа осуществляется на занятиях, в режимные моменты, когда соблюдается индивидуальный подход к каждому ребёнку, используются различные средства физического воспитания.

В ДООУ была спланирована большая работа по физическому развитию и охране жизни и здоровья дошкольников в каждой возрастной группе:

- создан благоприятный эмоционально–психологический микроклимат;
- созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и физиологическими потребностями в движении;
- уделяется особое внимание качеству сна детей, как одному из важнейших факторов их психофизического благополучия и профилактике детских неврозов,
- поддерживается постоянная связь с семьёй с целью создания оптимальных условий развития ребёнка, как в учреждении, так и дома;
- реализуется комплекс закаливающих мероприятий,
- организовано разнообразное высококалорийное питание;
- рационально организована двигательная активность детей в течение дня;
- осуществляется интеграция в непосредственно образовательной деятельности;
- используется индивидуально–дифференцированный подход в играх, занятиях, во время развлечений, самостоятельной деятельности, при проведении физкультурно–оздоровительных мероприятий.

Одним из приоритетных направлений работы, заявленных в образовательной программе, является создание образовательной среды, способствующей созданию психологической

комфортности и формированию культуры здоровья и здорового образа жизни всех участников воспитательно-образовательного процесса.

В целях реализации этого направления был составлен план мероприятий.

№	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ	СРОКИ
1	Улучшение материально-технической базы, приобретение наглядных пособий. Осуществление взаимодействия с лечебными учреждениями Контроль за обеспечением здоровьесберегающей направленности образовательного процесса: использование методов обучения и воспитания, педагогических технологий оздоровительной направленности в соответствии с возрастными возможностями воспитанников.	Заведующий ДОУ медсестра заместитель заведующего по АХР старший воспитатель	В течение года
2	Соответствие инфраструктуры учреждения условиям здоровьесбережения воспитанников		
	Осуществление контроля состояния территории и помещений, оборудования требованиям санитарных правил и пожарной безопасности. Контроль санитарного состояния пищеблока и складских помещений. Бракераж готовых блюд. Оснащение спортивного зала спортивным оборудованием в соответствии с требованиями санитарных правил. Контроль за соблюдением теплового режима и освещенности помещений, задействованных в образовательном процессе. Обеспечение медкабинета заявленным оборудованием. Контроль использования бактерицидных установок Смотр санитарно-гигиенического состояния групповых помещений.	Заведующий ДОУ медсестра заместитель заведующего по АХР	В течение года
3	Организация воспитательно-образовательного процесса		
	Обеспечение соблюдения здоровьесберегающего режима при организации учебно-воспитательного процесса (дозирование образовательной нагрузки, проведение утренней зарядки, динамических пауз и физминуток). Обеспечение здоровьесберегающей направленности образовательного процесса: использование методов обучения и воспитания, педагогических технологий в соответствии с возрастными возможностями воспитанников;	Заведующий ДОУ медсестра заместитель заведующего по АХР старший воспитатель педагога ДОУ	

	· использование во время занятий, здоровьесберегающих методов, технологий. Контроль за соблюдением режима дня воспитанников Обеспечение индивидуального подхода при организации образовательного процесса: · организация занятий по физической культуре в соответствии с медицинскими показаниями · реализация индивидуального подхода при проведении занятий; Создание благоприятного психологического климата. Реализация проектов оздоровительной направленности.		
4	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы		
	1.Проведение ежедневной утренней зарядки, закаливающих мероприятий. 2. Выполнение специальных упражнений на релаксацию, релаксационные паузы, проведение ежедневной физкультурной паузы во время занятий. 4. Проведение спортивных соревнований среди воспитанников 5.Проведение «Неделей здоровья». 6.Организация спортивных досугов	Воспитатели групп специалисты ДОУ	В течении года
5	Организация системы просветительской и методической работы с участниками воспитательно-образовательного процесса по вопросам безопасного и здорового образа жизни		
	1. Проведение мероприятий с воспитанниками по профилактике инфекционных заболеваний, профилактике гриппа, личной гигиене, профилактике травматизма, пропаганде ЗОЖ. 2. Инструктаж с обслуживающим персоналом о правилах мытья посуды и уборки помещений, обработки игрушек. 3. Санминимум для сотрудников ДОУ 4. Лекторий для родителей на темы: «Профилактика инфекционных заболеваний у детей», «Роль прививок в формировании иммунитета», «Готовим ребёнка к школе», «Советы по организации оздоровления дошкольников в летний период» и др. 5. Осуществление взаимодействия с поликлиникой 6.Оформление уголков здоровья и выставок методической литературы. 7.Консультации для родителей по формированию ЗОЖ	Заведующий ДОУ медсестра заместитель заведующего по АХР старший воспитатель педагоги ДОУ	В течении года

6	Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья воспитанников		
	1. Мониторинг здоровья воспитанников по результатам профилактических осмотров. 2. Мониторинг сформированности знаний и навыков культуры здоровья, безопасного образа жизни. 3. Учет и анализ случаев травматизма воспитанников, количества пропусков дошкольного учреждения. 4. Анализ адаптации воспитанников к условиям ДОУ. 5. Обеспечение укомплектованности инструментария мониторинга здоровья и физического развития (ростометр, весы, аппарат для определения остроты зрения и др.)	Заведующий ДОУ медсестра заведующий хозяйством старший воспитатель педагоги ДОУ	2 раза в год
7	Анализ заболеваемости за год		
	Анализ выполнения плана профилактических прививок по итогам работы за год. Размещение данных и периодическое обновление информации на сайте образовательного учреждения об эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.	Заведующий ДОУ медсестра старший воспитатель	

Мероприятия по приобщению всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни.

УЧАСТНИКИ	МЕРОПРИЯТИЕ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	СРОКИ
Дети	- Спортивные досуги - Реализация проектов оздоровительной направленности. - Спортивные соревнования - Спортивные соревнования между группами - Презентации для детей на тему формирование здорового образа жизни - Консультации для родителей по формированию ЗОЖ	Воспитатели групп медсестра педагоги	Периодически в соответствии с календарным планированием В течении года
Для родителей	1. Родительские собрания в группах «Здоровьесберегающие технологии дома и в детском саду» 2. Анкетирование родителей по изучению культуры здоровья семьи, анкетирование родителей для выявления отношения родителей к проблеме здоровья своих детей 3. Оформление уголков здоровья 4. Спортивный праздник 5. Фотовыставка	Заведующий медсестра воспитатели групп	В течении года

Для педагогов	· Сан. просветительская работа с сотрудниками «Обеспечение эффективности физического развития и формирование основ культуры здоровья дошкольников» · Прохождение медосмотра · Анкетирование воспитателей по вопросам здоровьесбережения. · «Как отдохнуть от тревог и стресса» консультация · Флешмобы, спортивные акции	Заведующий. медсестра воспитатели групп старший воспитатель педагоги	В течении года
----------------------	--	---	-----------------------