

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-
эстетическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»

на заседании педаг совета.
протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 154 от 30.08.2024 г.
Заведующий *Толы* И.М. Попова



Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками
в ГБДОУ детском саду № 30
Невского района Санкт-Петербурга
на 2024-2025 учебный год.

Оздоровительная работа в детском саду

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинским работником
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Обширное умывание
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Оксалиновая мазь
2. Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную не перегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

группы раннего возраста «Смородинка», «Ежевичка»

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.00 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. Сон без маек и подушек
6. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
7. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа «Малинка», «Клубничка».

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная 10.00-11.40; вечерняя 17.00-18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек и подушек
8. Дыхательная гимнастика в кровати
9. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
10. Закаливание: рижский метод закаливания
11. Элементы обширного умывания

Средняя группа «Вишенка».

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. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.00 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек и подушек
8. Дыхательная гимнастика в кроватях
9. Закаливание: рижский метод
10. Обширное умывание, ходьба босиком
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст «Брусничка». «Клюковка»

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. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.15 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек и подушек
8. Дыхательная гимнастика в кроватях
9. Закаливание: рижский метод
10. Обширное умывание, ходьба босиком
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Подготовительный к школе «Черничка»

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. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек и подушек
8. Дыхательная гимнастика в кроватях
9. Закаливание: рижский метод
10. Обширное умывание, ходьба босиком
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладонки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

Занятия по традиционной схеме

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

Занятия-тренировки в основных видах движений

Ритмическая гимнастика

Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

Сюжетно-игровые занятия

Организация двигательного режима

Формы организации	Группа раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки + динамический час

Закаливание:

Сон без маек

Ходьба босиком

Обширное умывание

Оптимальный двигательный режим

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок

Дышать, применять в пищу во время обеда (с октября по апрель).

«Реализация задачи по оздоровительному и физическому развитию детей»

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал, что 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми; 92% всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами;

Это привело коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому педагогический коллектив в Программе «Развития» поставил следующие задачи:

- Способствовать физическому развитию ребенка, его оздоровлению.
- Формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году мы продолжаем создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Успешное решение возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение.

Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Детским педиатром и медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия – тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

На физкультурных занятиях присутствует медсестра, которая ведет контроль за определением правильности распределения нагрузки, вычерчивает физиологическую кривую занятия по показаниям. На основе этого удалось изучить и систематизировать методы и приемы и регулировать физическую нагрузку детей.

Особое внимание уделяем проведению закалывающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную не перегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятие утренней гимнастикой и физкультурой

В нашем детском саду проводится лечебно - оздоровительная работа. Витаминотерапия.

- Витаминизация третьего блюда

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:

- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Недели здоровья (см. план мероприятий).

Считаем, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

Структура оздоровительной работы детского сада

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 ДООУ. 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, к числу которых относится закаливание.

Как показывают данные социологических исследований ученых традиционные методы закаливания (*узко педагогический и узко медицинский*) не приводят к улучшению сложившейся ситуации. Положение о необходимости комплексного применении оздоровительных мер в детском саду общеизвестно. Стремление к комплексности оправдано и понятно, тем более в таком деле как оздоровительная работа. Учеными доказано, простое воздействие на конкретное состояние ребенка не эффективно. Педагогические и медицинские задачи порой хорошо состыковываются на бумаге, в действительности же в традиционной системе оздоровления детей педагоги выполняют свои функции механически (*обливание стоп, хождение по ребристой дорожке, принятие воздушных ванн и так далее*) поддерживая общий жизненный тонус ребенка. Однако если учитывать, что в дошкольном возрасте формируется основы телесного и духовного здоровья то становится очевидным отсутствие целостности или комплексности в данных оздоровительных мероприятиях.

«Педагогика оздоровления»

Названному направлению присущи следующие черты:

1. в его центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития
2. здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм.
3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
4. Ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДООУ

Профилактическое-

1. обеспечение благоприятной адаптации
2. выполнение санитарно-гигиенического режима
3. проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий
4. решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
5. предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики
6. 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 диагностик.
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

Лечебное -

1. коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии
2. дегельминтизация
3. иммунотерапия
4. витаминотерапия
5. оказание скорой помощи при неотложных состояниях

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

1 этап - доврачебное обследование

1. Анкетный тест – опрос родителей
2. Проверка слуха шепотной речью
3. Оценка физического развития
4. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата

2 этап - осмотр врачом педиатром

1. комплексная оценка состояния здоровья детей
2. выявление детей с хронической патологией

3 этап - осмотр врачами-специалистами - диспансерное наблюдение в ДОУ

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

1 этап – ознакомительный

Сбор информации (*собеседование, анкетирование, наблюдение*)

Выделения групп риска (*по результатам исследования*)

2 этап - профилактический

Наглядная агитация (*стенды, памятки*)

Встречи со специалистами

3 этап-работа с группой риска

Выявление проблемы (*беседы, наблюдения, тесты, опросы*)

Коррекция родительских установок (*тренинги, беседы*)

4 этап - индивидуальная работа

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания

Консультативная индивидуальная помощь

5 этап - рефлексивный

Выявление изменений родительских установок в группе риска (*беседы, наблюдения*)

Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (*с привлечением специалистов*)

6 этап - интегративный

Совместные мероприятия
Дискуссии (*совместное обсуждение проблем*)

7 этап - перспективный

Совместное обсуждение планов на будущее

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

Для оценки физического развития детей детского сада выделяются такие показатели здоровья: рост, вес, группа здоровья, развитие крупных и мелких мышц, их координацию. Обследование проводится два раза в год по следующим показателям:

1. статистическое равновесие
2. динамическое равновесие
3. сила движения
4. крупная моторика
5. мелкая моторика

Выводы

Проводя данную работу и проводя мониторинг детей по группам и возрастам коллектив получил следующие данные: общая заболеваемость детей уменьшилась на 35%, овладения физическими навыками увеличилось за три года на 27%, заболеваемость ОРЗ уменьшилась на 32%.

Общие приоритеты оздоровительной работы

- Культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как к единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.
- Закрепление педагогом эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.
- Формирование психической (*произвольной*) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.
- Воспитание у ребенка способности к самосозиданию собственной телесной организации в посильных для него формах.
- Привитие детям доступных навыков «самоврачевания»- психологической самокоррекции, а так же психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях
- Активизация и развитие познавательных интересов к своему и чужому телу и его возможностям.
- Развитие эмоционального сопереживания другим людям.
- Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей и взрослых.

Руководствуясь в работе данными принципами и развивая творческое воображение детей, мы формируем не только здорового ребенка, но и творческую личность с активной жизненной позицией способную к эмпатии.

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ
Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского (люстры Чижевского фито аэроионизатора) 2. спортивного оборудования	Зав ДОУ. завхоз
2	Осуществление гарантийного ремонта - фасад здания Седова 78	Зав ДОУ. завхоз
3	Оборудование помещений - музыкально- спортивного зала - кабинета ИЗО	Зав ДОУ. Специалисты ДОУ
4	Пополнение среды нестандартными пособиями - чудо-ковриками (тренажер Заикина) - галечными дорожками - игольчатыми ковриками - массажными рукавицами для сухого растирания	воспитатели

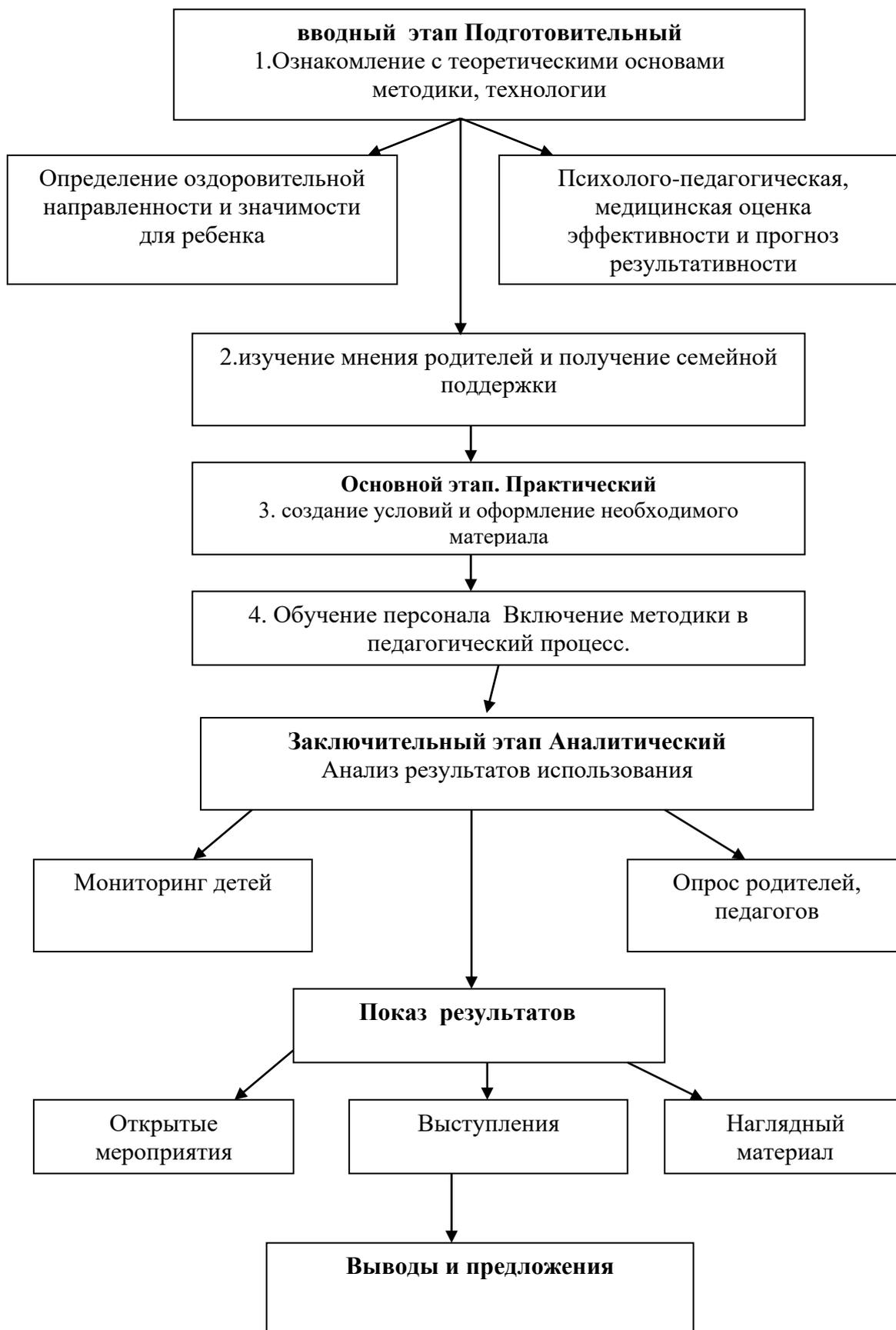
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Старший воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления 1. игры-драматизации с медитацией 2. релаксационные комплексы 3. лечебно-оздоровительные игры 4. босохождение	Старший воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Старший воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели ДОУ
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Старший воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели ДОУ
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Старший воспитатель, специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с медико-психологической службой поселка, поликлиникой, психологическим центром реабилитации и коррекции «Золотой ключик»	Старший воспитатель
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, медсестра

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	1. щадящий режим (адаптационный период) 2. гибкий режим 3. организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
2	Физические упражнения	1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, зрения и т.д.) 5. спортивные игры	Все группы Средняя старшая подготов. группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	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	1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 4. каникулы	Все группы
6	Диетотерапия	1. рациональное питание	Все группы
7	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
8	музтерапия	1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний 3. коррекция поведения 4. элементы психогимнастики	Группы раннего возраста Ср. ст. подг. группы
10	спецзакаливание	1. босохождение 2. игровой массаж 3. обширное умывание 4. дыхательная гимнастика	Все группы
11	Стимулирующая терапия	1. Дибазол 2. поливитамины 3. Чесночные медальоны 4. Витаминизация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед,	Все группы

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



Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

План физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2024-2025 учебный год.

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Ежедневно	Гимнастика под музыку. Закаливающие процедуры. Физкультурные минутки. Дыхательная гимнастика. Хожение босиком. Свето-воздушные ванны.	В соответствии и с режимом дня. Графиком двигательной активности.	Все группы
Два раза в неделю	Физкультурные занятия	В соответствии и с режимом и графиком двигательной активности	Все группы.
Сентябрь	«Путешествие в лес» развлечение (улица)	20-25 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».

	«Путешествие в лес» (усложнённая форма) (улица)	30 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Октябрь	Конкурс спортивного танца. Первый тур.	30-35 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Ноябрь	«Весёлые старты» спортивный праздник	35-40 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Декабрь	«Покатились санки вниз» развлечение (улица)	20-30 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Январь	«Конкурс снежных построек»	30-35 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Февраль	Эстафета, посвященная защитникам отечества «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	30-40 минут	2 младшая группа «Малинка», «Клубничка», средняя группа «Вишенка». старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Март	Конкурс спортивного танца. Второй тур	30-35 минут	старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Апрель	«Кого встретил колобок» развлечение	20 минут	1 младшая группа «Смородинка», «Ежевичка»
Май	«Весёлые туристы» спортивный праздник, посвящённый шестидесятилетию победы.	40 минут	средняя группа «Клюковка», старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».
Июнь	«Летние старты» спортивный праздник	40 минут	старшая группа «Клюковка», «Брусничка». Старшая Подготовительная группа «Черничка».

ЛИТЕРАТУРА.

1. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
2. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
3. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. 2001 г.
4. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
5. «Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г.
6. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
7. Кудрявцев В. Т., Нестерюк Т. В., «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,2016 г.
8. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
9. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2015 г.
10. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2016 г.
11. Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.
12. Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 2015 г.
13. Сивачева Л. Н. «Физкультура – это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г
14. Амарян, Р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/ Р.И. Амарян. - Москва: Детство, 2004. - 67 с.
15. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская.- Москва: Педагогика, 2003. - 209 с.
16. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст]/ В. Г.Алямовская. - Москва: ВЛАДОС, 2006. - 168 с.
17. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. - 211 с.
18. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. [Текст]: Методическое пособие / Т.Л.Богина. - Москва: Мозаика - Синтез, 2005. - 112 с.
19. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования [Текст]/ Л.Д.Глазырина. - Москва: ВЛАДОС, 2001. - 187 с.
20. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста [Текст] / В.В. Голубев . - Москва: Академия, 2003
21. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А.Майер. - Москва: Сфера, 2005. - 144 с.
22. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду [Текст]/ - Санкт-Петербург, 2002. - 234 с.
23. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей [Текст] / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.
24. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С.Евдокимова. - Москва: Сфера, 2005. - 96 с.
25. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников [Текст]: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2007. - 71 с.
26. Замотаева Л. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки [Текст]/ Л. Замотаева // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 5. -С. 34 - 36.
27. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект [Текст]/ О.Л.Зверева, Т.В.Кротова. - Москва: Сфера, 2005. - 80 с.
28. Каштанова, Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников [Текст]: Практическое пособие / Г.В.Каштанова, Е.Г.Мамаева. - Москва: АРКТИ, 2006. - 64 с.
29. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. - Воронеж: ИкМА, 2005 - 127 с.