


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Светлячок»

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации

 П. П. Стаценко

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Д/с «Светлячок»
И.В. Ильина

Приказ № 5 от 14.01.2019 г.



**Методические рекомендации по
сохранению и укреплению здоровья
обучающихся
«РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА»**

Цель оздоровительной работы в детском саду "Светлячок":

Сформировать у детей дошкольного возраста навыки и привычку к закаливанию своего организма, занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

=

Задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей.
2. Обогащать двигательный опыт с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей.
3. Помочь каждому ребёнку постепенно осознать и почувствовать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма.
4. Познакомить детей со строением своего тела и внутренними органами - человек- дитя природы, развивать у них эмоционально-положительное отношение к своему телу.
5. Развивать творческую двигательную деятельность не только в спорте, но и в жизни. Учить владеть своим телом в движении. Самостоятельно чередовать нагрузку и расслабление.
6. Развивать чувство самостраховки. Учить детей сохранять правильную осанку.
7. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.
8. Введение в режим двигательной активности детей дополнительных видов и форм оздоровительной работы.
9. Разработка и внедрение нетрадиционных форм работы по физкультуре в практику с использованием нестандартного оборудования.

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

Народная мудрость гласит

«Здоровье не купишь»

«Здоровье дороже богатства»

«Здоровью цены нет»

Актуальность проблемы

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — основа формирования личности. Ю.Ф. Змановский определяет здоровье как состояние устойчивости, невосприимчивости к экстремальным, т.е. неожиданно возникающим и необычным, болезненным патологическим воздействиям.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, наблюдается интенсивное физическое развитие, выраженное в динамике освоения различных видов движений, достижений в крупной и мелкой моторике.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность. Современная ситуация, характеризующаяся социальными потрясениями, падением уровня жизни, экологическим неблагополучием, остро ставит проблему сохранения и укрепления здоровья.

Программа сохранения и укрепления здоровья включает оздоровительный комплекс, обеспечивающий такой уровень здоровья, при котором возможно успешное осуществление физической и умственной деятельности.

Методические рекомендации "Растим здорового ребёнка" - система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду «Светлячок». Специфика деятельности дошкольных учреждений заключается, прежде всего, в направленности на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Физическое совершенство - что крепкое здоровье, закалённость, ловкость, сила, выносливость. Важную роль в сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек. В связи с этим, одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и пользование таких методов и средств, которые способствовали - бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению, его работоспособности, сделали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Программа воспитания и обучения детей в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Васильевой базовая в нашем д/с не достаточно решает проблемы двигательной активности и эффективного оздоровления детей. Нормативы физической подготовки не учитывают уровень физического развития детей, запас их сил и состояния здоровья.

Основные разделы методических рекомендаций

« Растим здорового ребёнка».

1. Система оздоровительной работы (федеральный стандарт)
2. Система физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.
3. Варианты физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.
4. Схема взаимосвязи коллектива детского сада при проведении оздоровительной работы.
5. Двигательная активность в условиях ДОУ.
6. Способы повышения двигательной активности в условиях ДОУ.
7. Режим оздоровительной работы в ДОУ.
8. Профилактические работы с детьми.
9. Сотрудничество с семьей.
10. Приложение

1. Физическое совершенство - это крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость.

Важную роль в сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности, рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые

способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, сделали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Программа сохранения и укрепления здоровья включает оздоровительный комплекс, обеспечивающий такой уровень здоровья, при котором возможно успешное осуществление физической и умственной деятельности.

Он состоит из следующих компонентов:

- сохранение рационального устойчивого распорядка дня;
- наличие ежедневной достаточной двигательной активности;
- систематическое проведение различных типов физкультурных занятий;
- обеспечение самостоятельных занятий по интересам детей;
- рациональное питание;
- проведение закаливающих процедур;
- выработка психоэмоциональной устойчивости ребенка.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

2. Цель оздоровительной работы в детском саду «Светлячок»:

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДООУ на основе здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Сформировать у детей дошкольного возраста навыки и привычку к закаливанию своего организма, занятиям физической культурой и спортом .
 - Помочь каждому ребёнку постепенно осознать и почувствовать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма.
 - Познакомить детей со строением своего тела и внутренними органами.
- Человек- дитя природы.

И развивать у них эмоционально-положительное отношение к своему телу.

- Развивать творческую двигательную деятельность не только в спорте, но и в жизни.

Учить владеть своим телом в движении.

- Самостоятельно чередовать нагрузку и расслабление.

Развивать чувство самостраховки.

Учить детей сохранять правильную осанку.

- Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

- Введение в режим двигательной активности детей дополнительных видов и форм оздоровительной работы.

- Разработка и внедрение нетрадиционных форм работы по физкультуре в практику с использованием нестандартного оборудования.

Методические рекомендации состоят из четырех блоков:

I -и блок «Создание условий для оздоровления и физического развития детей»;

2-й «Система лечебно-профилактической работы»;

3-й «Организация рациональной двигательной деятельности в ДООУ»

4-й блок «Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий».

1-й блок

«Создание условий для оздоровления и физического развития детей»

Основные разделы:

1 .Диагностика физического развития.

2.Организация двигательной среды в дошкольном учреждении.

3. Выполнение режима дня

3.Закаливание. Лечебно-профилактическая работа.

4.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

5.Совместная работа д/сада , семьи и других образовательных учреждений по оздоровлению ребёнка.

6. Коррекционная работа с детьми.

7.Экология и здоровье.

Достижение благоприятных результатов обеспечивается реализацией принципиальных положений

- интегрирование содержания занятий физической культурой с повседневной самостоятельной двигательной активностью;
- максимальное приближение процесса физического воспитания к игровой деятельности;
- доступность разных видов деятельности и форм организации образовательного процесса восприятию, возможностям и степени подготовленности детей;
- положительная эмоциональная окрашенность разных форм учебно-воспитательной работы, способствующих развитию детей;
- использование комплексов физических упражнений, направленных на профилактику нарушений ОДА, плоскостопия и других отклонений в развитии.

Диагностика физического развития.

- В начале и в конце года составляются диагностические карты уровня физического развития детей.
- Диагностическая карта здоровья, физического и двигательного развития каждого ребёнка. Исходные данные определяются медсестрой, воспитателями, руководителями д/сада.
- Учитываются антропометрические данные, определяется мажорная плотность занятий по физкультуре.
- Планирование физкультурно-оздоровительной работы ведётся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей здоровья детей.
- Старшая м/сестра составляет таблицу определения группы здоровья детей, видов закаливания в зависимости от заболевания, диспансерного учёта и развития каждого ребёнка.

Организация двигательной среды в дошкольном учреждении.

- Комплектование и размещение физкультурного оборудования для разных форм и видов двигательной деятельности дошкольников
 - В групповых комнатах оборудованы спортивные уголки, которые могут быстро превращаться в мини-стадионы
 - Дополнение традиционного оборудования нетрадиционным оборудованием
 - Оборудование на участках "Дорожки здоровья" с целью повышения активной двигательной активности детей
- Оборудование спортивного зала

- Наличие спортивной площадки
- Наличие беговых дорожек на 30 м.

Выполнение режима дня.

Организации рационального режима дня ДООУ - это полное удовлетворение потребности в движении; достаточной индивидуальной умственной нагрузки; преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

Необходим достаточный по продолжительности дневной сон. Его продолжительность определяется не только возрастными особенностями, но и индивидуальной потребностью. В связи с этим в группах осуществляется постепенное пробуждение детей. При организации дневного сна обеспечивается приток свежего воздуха.

Питание:

Питание организуется с учетом «Норм питания в детском саду», технологических карт, и в соответствии с рекомендуемыми Госсанэпиднадзором нормами и условиями хранения и реализации продуктов. Меню составляется с учётом сезонных изменений: летне-осенний и зимне-весенний периоды. Разработана меню блюд. Процесс приема пищи организуется с учетом временных перерывов между завтраком, обедом, полдником в пределах 4 ч. прививаются важные гигиенические навыки:

- мыть руки перед едой;
- после еды полоскать рот;
- пользоваться столовыми приборами;
- тщательно пережевывать пищу;
- Аккуратно есть;
- сохранять правильную осанку во время еды.

Прогулка:

Прогулка как обязательный элемент режима дня — надежное средство укрепления здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

ННОД

При организации непосредственной непрерывно организованной деятельности продолжительность определяется согласно возрасту, дается время на отдых, физическую (физминутки, динамические паузы) активность во время занятий и между ними, варьируется индивидуальная интеллектуальная нагрузка, включаются задания разного уровня сложности.

Медицинский контроль:

Медицинский контроль за развитием детей — составная часть системы оздоровительно-воспитательной работы с детьми.

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в ДОО включает в себя:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья, уровнем физического развития и функционального состояния детей при углубленных медицинских осмотрах;
- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией физкультурных занятий, контроль за системой закаливания;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием места проведения занятий, спортивного оборудования, одежды и обуви;
- санитарно-просветительскую работу по вопросам физического воспитания, закаливания, здорового образа жизни, осуществляемую медицинскими работниками, воспитателями, инструкторами по физкультуре.

2-ой блок

«Система лечебно-профилактической работы»

Лечебно-профилактическая работа в ДОО включает в себя:

- комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка;
- профилактические мероприятия;
- профосмотры детей (вновь поступивших, плановые, перед профпрививками, узкими специалистами и др.);
- ведение индивидуальной карты ребенка;

— профилактика ОРВИ (витаминотерапия, фитотерапия), проведение аэрофитотерапии, основанной на «феномене фитонцидов» — способности растений выделять вещества, обладающие мощным бактерицидным действием.

- использование фитонцидных свойств чеснока, лука в период повышенной заболеваемости ОРЗ;
- полоскание зева после приема пищи кипяченой водой;
- дыхательная гимнастика;
- проведение точечного массажа по А.А. Уманской;
- смазывание носовых проходов оксолиновой мазью;
- витаминизация третьего блюда.
- закаливание организма.

Система оздоровительной работы согласно ФГОС ДО

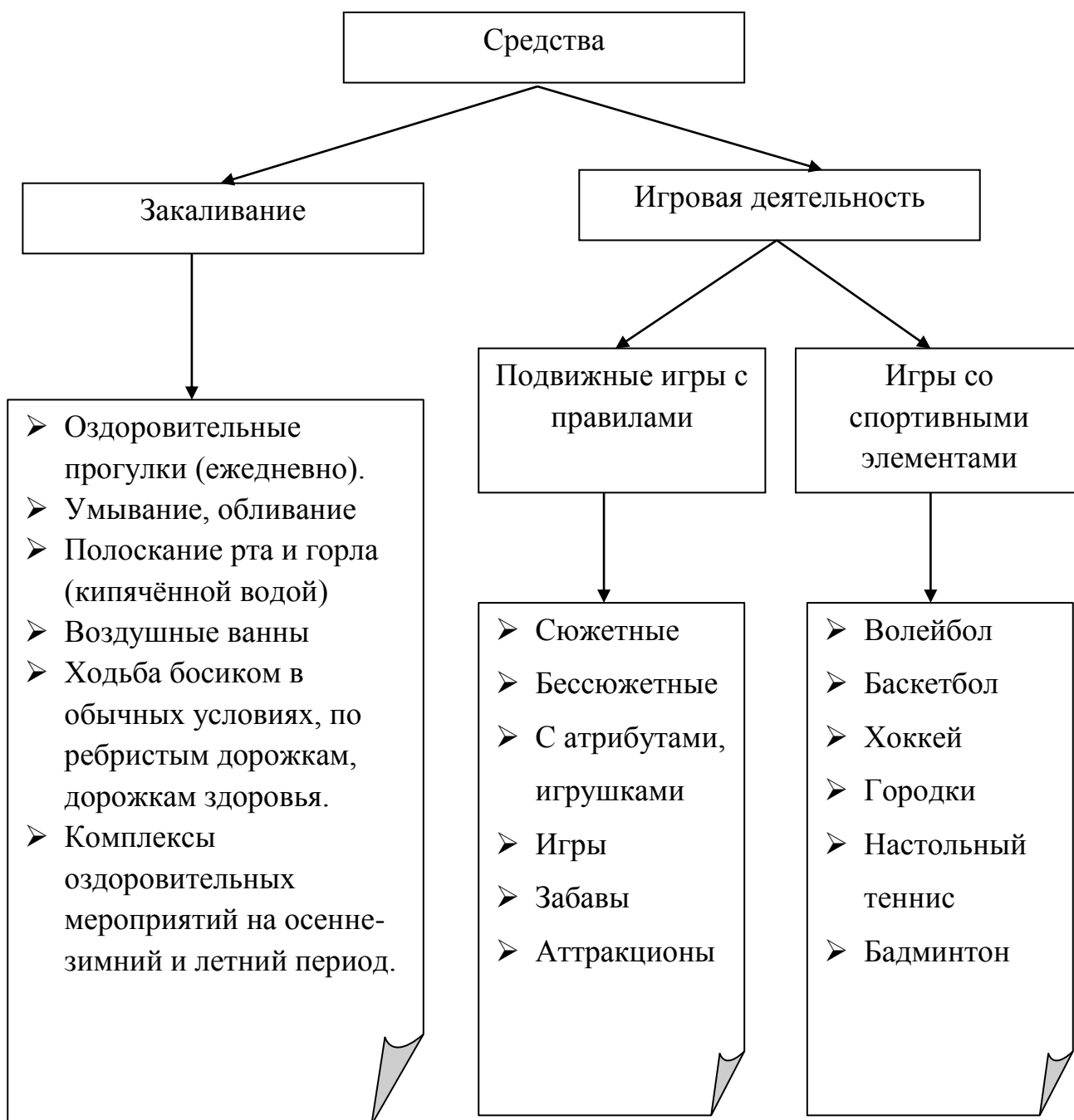
Разделы и направления работы	Формы работы
1.Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> - Скорректированный режим дня; - щадящий режим дня; - индивидуальный режим дня; - Коррекция учебной нагрузки.
2.Психологическое сопровождение развития.	<ul style="list-style-type: none"> - Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период; - создание психологически комфортного климата в ДОУ; - создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности; - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми; - изучение особенностей развития и социализации детей; - развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психоматемических заболеваний; - развитие саморегуляции и социальной компетентности; - коррекция нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств; - коррекция познавательной сферы;

<p>2) Частично регламентированная деятельность</p> <p>3) Нерегламентированная деятельность</p>	<p>варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные праздники; - спортивные игры; спортивные досуги; - хореография; - спортивные упражнения на воздухе. - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
<p>4. Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья; - занятия на тему «Познай себя»; - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности; - словесно - наглядные, сюжетно - ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни; - формирование основ безопасности жизнедеятельности; - моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности; - формирование положительного образа своего тела
<p>5. Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение.</p> <p>1) Профилактические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Скорректированный режим дня; - мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома; - дыхательная гимнастика; - массаж общий оздоровительный и по видам патологии; - курсы общего ультрафиолетового облучения; - витаминотерапия; - подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице; - режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна.

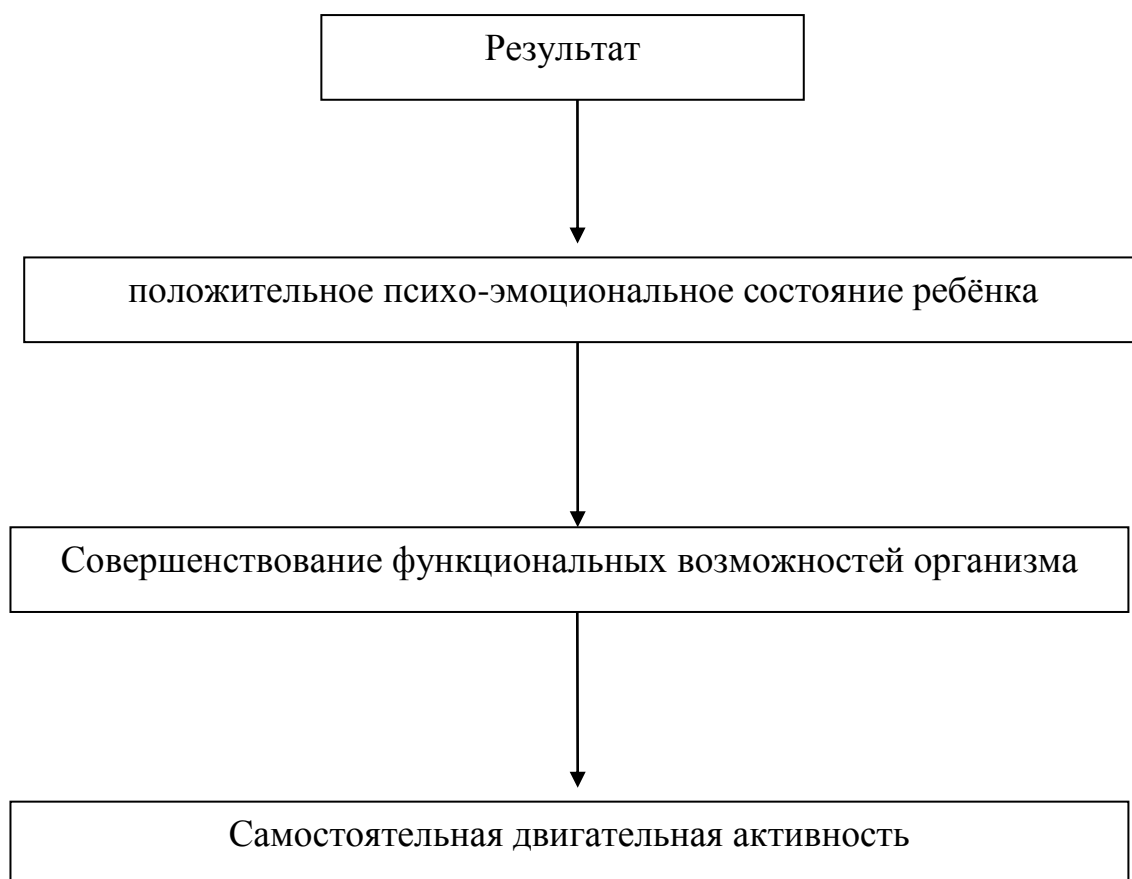
<p>2) Диспансеризация 3)Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа; - Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра; - полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу; <p>Закаливание естественным физическими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия и игры на свежем воздухе; - режим сквозного и одностороннего проветривания в течении дня; - умывание рук до локтя водой в течении года. - полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры, водно - солевым раствором, после приема пищи; - местные и общие воздушные ванны; - световоздушные и солнечные ванны в весеннее -летний сезон;
<p>б. Организация питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами; - оздоровительное питание; - индивидуальное питание в соответствии с соматической патологией.

Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ







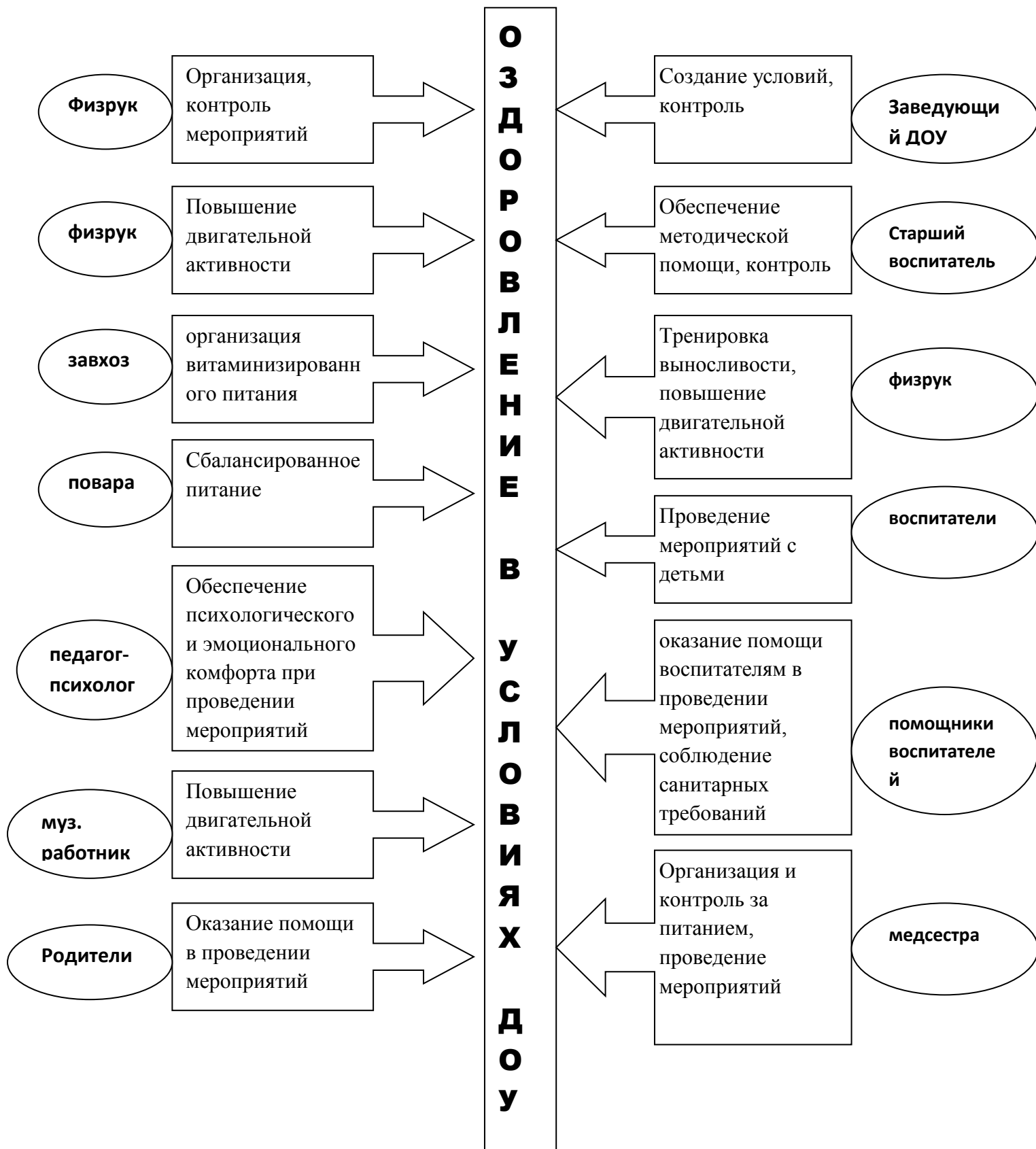




Варианты физкультурно-оздоровительной работы в условиях МБДОУ
Д/с «Светлячок»



Схема взаимосвязи коллектива детского сада при проведении оздоровительной работы



3 – ий блок

«Организация рациональной двигательной активности в ДОУ»

Двигательная деятельность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребёнка.

Формирование культуры двигательной активности служит основой приобщения детей к здоровому образу жизни. Это содействует всестороннему развитию всех органов и систем, и в первую очередь, двигательного аппарата, улучшает выносливость организма ребёнка. через движение он познаёт окружающий мир, развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные впечатления.

Нормы двигательной активности детей в течении дня.

Работа в ДОУ организуется на принципах непрерывности (с утра до вечера), в чередовании организационных форм с самостоятельной двигательной активностью:

- Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день.
 - Плотность двигательной активности составляет 2/3 общего пребывания ребенка в ДОУ, из них 35% самостоятельной двигательной активности, 15% - организованной.
- Важно обеспечить плавный переход от одного вида деятельности к другому.
- Двигательная активность на прогулке 60-70% продолжительности всей прогулки при условии разнообразия движений.
 - Физкультпаузы (200-300 движений каждые 30 минут).
 - Игровые «пятиминутки» через каждый час (800-2000 движений).

Организация двигательной среды в дошкольном учреждении.

- Комплектование и размещение физкультурного оборудования для разных форм и видов двигательной деятельности дошкольников.
- В групповых комнатах оборудованы спортивные уголки, которые могут быстро превращаться в министадионы.
- Дополнение традиционного оборудования нетрадиционным.
- Оборудование на участках «дорожки здоровья» с целью повышения двигательной активности детей.

- Оборудование спортивного зала.

Способы повышения двигательной активности детей в условиях детского сада

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия (на воздухе, в зале)
- Занятия в спортивном зале
- Физкультурные минутки на занятиях, между занятиями, в течении дня
- Пробежки после сна в сочетании с воздушными ваннами и физическими упражнениями
- Оздоровительный бег
- Мини-тренировки на полосе препятствий
- Спортивные праздники, досуги, Дни здоровья
- Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня (использование нестандартного оборудования, спортивных уголков, спорткомплексов, тренажеров)
- Индивидуальная работа по развитию движений, предупреждению плоскостопия,
- Музыкально-ритмические занятия

Модель двигательного режима в ДОО

Вид занятий	Особенности организации	Длительность, мин
1	2	3
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе	10 - 15
Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	7 - 10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	3 - 5

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25—30
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами (по 5—7 чел.) во время утренней прогулки	3—7
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок	12 - 15
Гимнастика после дневного сна	По мере пробуждения и подъема детей	10
Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом)	
Учебные занятия по физической культуре	Согласно сетке занятий, возрасту детей, времени года	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Зависит от индивидуальных особенностей детей
Неделя здоровья (каникулы)	2—3 раза в год (последняя неделя квартала)	20-40
Физкультурно-спортивные праздники	4 раза в год	75—90
Физкультурные занятия с родителями в ДОО	По желанию родителей, детей и педагогов	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, недель здоровья, посещения открытых занятий	

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма. Гимнастика вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, дает высокий оздоровительный эффект, Организуется ежедневно до завтрака.

В соответствии с возрастом детей длительность гимнастики увеличивается от 5—6 до 12—15 мин.

Варианты проведения утренней гимнастики

Гимнастика		
игрового характера	с использованием полосы препятствия	с включением оздоровительных пробежек
<p>Могут быть включены 2- 3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5—7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа «Снежинки кружатся», «Бабочки летают».</p> <p>Можно создать сюжет из имитационных движений</p>	<p>Использование полосы препятствия позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движения с увеличением числа повторов и темпа движения, чередовать физкультурные пособия; можно создавать различные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей</p>	<p>Проводится обязательно на воздухе, в время приема детей (подгруппами по 7 чел.).</p> <p>Вначале детям предлагается разминка, состоящая из 3—4 упражнений общеразвивающего вида. Затем делается пробежка со средней скоростью в чередовании с ходьбой. В конце предлагаются дыхательные упражнения</p>

Организованная двигательная активность протекает в виде физкультурных занятий — ведущей формы систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Проводятся занятия 2 раза в неделю во всех группах в спортивном зале (холодное время года), одно игровое занятие на воздухе - 1 раз в неделю.

Существуют разные типы физкультурных занятий, внедряемые в

работу ДОУ:

- по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- сюжетно-игровые (образно-игровые по сказкам, литературным произведениям, сюжетные);
- тематического характера, когда включенные упражнения строятся на использовании одного пособия (мячей, скакалок, обручей и т.д.);
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- комплексное занятие (синтез различных видов деятельности: решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития).

Оно содержит три части (вводную, основную, заключительную).

Цель *вводной части* — подготовить организм к возрастающим нагрузкам в основной части, повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание.

Цель *основной части* — развитие основных двигательных навыков, достижение максимального тренирующего эффекта на организм ребенка.

Цель *заключительной части* — постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние, восстановление частоты сердечных сокращений, дыхания.

Оздоровительные дозированные ходьба и бег развивают общую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

Основные формы проведения физкультминуток

Физкультминутка	Содержание
В форме общеразвивающих упражнений	Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой
В форме подвижной игры	Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами

В форме дидактической игры с движением	Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, звуковой культуре речи, математике
В форме танцевальных движений	Используются между структурными частями занятия под аудиозапись, пение воспитателя или детей
В форме выполнения движений под текст стихотворения	Преимущество отдается стихам с четким ритмом
В форме любого двигательного действия и задания	Возможно отгадывание загадок не словами, а движением; использование различных имитационных движений спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине)

Гимнастика пробуждения после дневного сна улучшает настроение детей, поднять мышечный тонус. Является одной из обязательных форм организованной деятельности дошкольников, гимнастика решает ряд вопросов: воспитание здорового образа жизни, само организованности, что особенно важно для дошкольников .

Виды гимнастики

Разминка в постели и самомассаж	Гимнастика игрового характера	Пробежки по массажным дорожкам
<p>Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа на спине поверх одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения движения по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, обычным, гимнастическим шагом, бег на месте и др.). Затем все переходят в групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные движения. Заканчивается гимнастика комплексом дыхательных упражнений</p>	<p>Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы</p>	<p>Эти упражнения сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся не менее 2 раз в неделю. Вначале дети просто проходят дорожку в спокойном, затем в быстром темпе и переходят на бег, чередующийся с ходьбой, дыхательными упражнениями. Заканчивается комплекс спокойной ходьбой по массажной дорожке. По продолжительности гимнастика длится 5—7 мин</p>

С целью предупреждения утомления детей проводятся дни здоровья, каникулы в детском саду. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством. Приглашаются родители. Проводятся дни здоровья 1 раз в квартал.

6-7. Основные направления профилактической работы с детьми.
Основные направления профилактической работы с детьми разного
уровня здоровья.

- Щадящий общий режим дня.
- Более чуткое внимание к их технике, двигательной активности.
- Недопустимы переохлаждения и перегревы.
- Закаливающие мероприятия не отменяются, но проводятся более тщательно, индивидуально
- Ведётся работа с родителями /обязательное закаливание дома/

Профилактическая работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии:

- С отклонениями в осанке
- С завышенным весом
- Для детей с низким ростом
- С заниженным объёмом грудной клетки
- Часто болеющие и т. д.

С отклонениями в осанке:

- оптимальный двигательный режим в течении дня
- жесткое ложе для сна
- возможность многократного /в течении дня/ кратковременного отдыха для позвоночника (лёжа на животе, спине) , использование периодически повторяющихся специальных, физических упражнений для позвоночника
- кратковременные висы на перекладине, несколько раз в день
- специальная лечебная гимнастика, массаж/поликлиника/
- прогулки, закаливание
- создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника
- способствовать правильному расположению пола

Профилактика плоскостопия

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. Причиной является слабость мышц и связочного аппарата, принимающего участие в поддержании свода, тесная обувь с узким носком.

1. Необходимо укрепление мышц, сохраняющих свод (специальная гимнастика, бег, ходьба на носках и наружных краях стопы)
2. Ношение рациональной обуви
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности

Работа с частоболеющими детьми:

Методы и приёмы закаливания частоболеющих детей носят щадящий характер и подбираются строго индивидуально с учётом состояния здоровья ребёнка.

Схема введения частоболеющих детей респираторными заболеваниями в оздоровительную деятельность ДОУ:

П - 2 в течение 2-3 месяцев, а затем п- 1, где п- возраст как 4-х летнего, а затем как 5-летнего, до нормализации здоровья/

Частые респираторные заболевания свидетельствуют об отставании развития у ребёнка физиологических механизмов терморегуляции, снижении иммунитета и слабой сопротивляемости к инфекциям.

Хожение босиком /частоболеющие дети/

Ступни находятся в рефлекторном взаимодействии со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. При местном охлаждении ног появляется насморк, кашель, хрипота.

Временная схема хождения босиком частоболеющих детей:

- 1 -этап - Хождение в носках.
- 2-этап - Хождение босиком (3-5 минут, на 1-2 минуты прибавляя до одного часа).

Для детей с повышенным весом:

- более интенсивные (но обязательно дозированные) физические нагрузки и двигательный режим - несколько ограничивается количество и калорийность пищи (дома)
- увеличивается время водных процедур (дома)

Для детей низкого роста:

- полезны прыжковые и беговые упражнения
- кратковременные висы на перекладине
- высокая двигательная активность
- дополнительная витаминизация пищи, соки, увеличение калорийности пищи.

Для детей с заниженным объёмом грудной клетки-

- упражнения, укрепляющие мышечный корсет
- специальные дыхательные упражнения

Работа с малоподвижными детьми:

- воспитание интереса к движениям, потребности в подвижных видах деятельности
- вовлекать в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня

- развитие основных движений, отличающихся особой интенсивностью (бег, прыжки)

Работа с детьми повышенной подвижности:

1. Учить специально точным движениям (метание в цель, прокатывание мяча в ворота, по ограниченной площади)
2. Полезны все виды лазания
3. Особый регулирующий приём - внесение осмысленности в двигательную деятельность

Экология и здоровье

I Экологические условия в помещении ДОУ

Не допускать чтобы помещение д/с стало источником массовой заболеваемости

- t °С воздуха 16-22 °С (при более высоких организм изнашивается, ослабеваает организм)
- свет - источник здоровья
- сквозное проветривание (перед приходом детей утром, во время прогулок, перед занятиями физическими упражнениями)
- комнатные растения - санитары (бегония- уничтожает микробов; алое- нейтрализует действие газов ; папоротник- увлажняет воздух ; душистая герань- положительно влияет при неврозах, заболеваниях уха ; каланхоэ - лечит насморк, раны ; хлорофитум - очищает химический состав воздуха)

II Обеспечение экологии участка детского сада

- зелёная покрытие вокруг участка, территории д/с
- тенистые деревья
- «тропа здоровья»
- уголок живой природы

4 – ый блок

«Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий»

Кадровое обеспечение.

Охрана жизни и здоровья детей является одним из важнейших направлений работы дошкольного учреждения. В систему оздоровления, как неперемное условие, входит внимательное отношение к здоровью детей, всех сотрудников. Для наиболее эффективной организации здоровьесберегающих мероприятий в должностную инструкцию и воспитателей, и специалистов детского сада внесены должностные оздоровительной направленности инструкции

Психологический климат в детском саду

Сотрудничество с семьей.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. Методические рекомендации «Растим здорового ребёнка» реализуется совместно с семьей и педагогами. Чтобы стать настоящим пропагандистом идей, средств и методов воспитания здорового образа жизни, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад служит образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, особое внимание уделяется постоянному совершенствованию мастерства педагогов.

В целях обеспечения максимальной реализации данной программы ведется работа с педагогами по ознакомлению и освоению методик оздоровления детей.

Совместная работа с семьей строится на следующих принципах:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития детей;
- целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания и т.д.;

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики, фитотерапии и т.д.);
- проведение дней открытых дверей для родителей с просмотром и организацией разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги, праздники.

Успехов в оздоровлении детей и их полноценном физическом развитии можно добиться только при совместной работе с семьей. Часто недостаточная физическая культура семьи является причиной заболеваемости детей.

Основные формы работы с родителями.

- осуществление преемственности в работе семьи и детского сада на основе родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка;
- составление «семейных портретов» после посещения семьи;
- совместные физкультурные досуги, праздники, туристические походы, «Дни здоровья»;
- дни открытых дверей (наблюдение, физкультурно - оздоровительные работы, организация питания, сна);
- домашние задания (строго индивидуальны, небольшие по объему, конкретные по содержанию);
- показ презентаций из жизни деятельности детского сада;
- демонстрация передового опыта семейного воспитания;
- выставки пособий, фотографий и чертежей домашнего спорткомплекса;
- папки - передвижки;
- родительские уголки (материалы с пропагандой здорового образа жизни).

План мероприятий по реализации методических рекомендаций
«Растим здорового ребенка»

Мероприятие	Время проведения	Ответственный
<p>Работа с педагогами по ознакомлению и освоению методик оздоровления детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лекция «Закаливание — это серьезно»; — консультация «Физкультминутки»; — практическое занятие «Точечный массаж»; — практическое занятие «Психогимнастика» 	<p>Ноябрь.</p> <p>Сентябрь. Октябрь.</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Старший воспитатель. Педагог-психолог</p>
<p>Работа с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития; — с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости; — круглый стол «Растим детей здоровыми»; — проведение дней открытых дверей для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур 	<p>Регулярно после проведения диагностики.</p> <p>Родительские собрания.</p> <p>Апрель.</p> <p>Май</p>	<p>Воспитатели групп, Инструктор по физкультуре, воспитатели. Старший воспитатель, педагог-психолог,</p>

План на летний оздоровительный период

Цель: создание условий для оздоровления, реализации системного подхода к сохранению физического и психологического здоровья.

Задачи:

- использовать накопленный двигательный и социальный опыт детей для сохранения здоровья в любых жизненных ситуациях;
- обеспечивать положительный эмоциональный климат и психологический комфорт воспитанников.

Физкультурно-оздоровительный блок

1. Лечебно-профилактическая работа

Мероприятие	Срок	Ответственный
Профосмотры детей: - всех вновь поступающих; - при ежедневном приеме	По мере поступления. Ежедневно	Врач. медсестра
Работа с вновь поступившими детьми: — оформление документации; — прием ребенка, осмотр; — постепенный перевод ребенка на режим ДОУ с учетом индивидуальных особенностей	В период адаптации	Старшая медсестра. Воспитатели
Организация физического воспитания и закаливания детей: — наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием; — контроль за организацией двигательной активности в течение дня; — выполнение рекомендаций врача по проведению физкультурных занятий с учетом групп здоровья; — контроль за проведением закаливающих процедур	Постоянно	медсестра. Воспитатели
Антропометрия	Согласно плану	медсестра

Закаливающие мероприятия

Возрастная группа	Обширное умывание			Ходьба босиком			Воздушные ванны			Солнечные ванны		
	Группа здоровья	Время проведения	Ответственный	Группа здоровья (продолжительность, мин)	Время проведения	Ответственный	Группа здоровья (продолжительность, мин)	Время проведения	Ответственный	Группа здоровья (продолжительность, мин)	Время проведения	Ответственный
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-я младшая	1, П	Ежедневно после приема пищи	Воспитатели	1(2), 11(1)	Во время дневной прогулки	Воспитатели	I (20). 11(15)	В первую половину дня во время прогулки, подвижных игр, физкультурных упражнений		Ц3). 11(2)	Во время прогулки, игр	Воспитатель, старшая медсестра, врач
2-я младшая	-II -	Ежедневно после сна		-II -	Ежедневно во время физкультурных занятий	— II —	I (20). П(15)	-II -	-II -	-II -	-II -	-II -
Средняя	-II -	Ежедневно после сна и приема пищи	-II -	1(3). П(2)	-II -	-II -	I (20). 11(15)	-II -	-II -	Ц5). 11(3)	-II -	-II -

Старшая	-II -	Ежедневно после утренней гимнастики и физкультурные занятия	-II -	1(5). П(3)	Ежедневно во время физкультурных занятий и упражнений на прогулке	--II -	1(20). 0(15)	-II -	-II -	-II -	Во время прогулки, игр, спортивных развлечений	-II -
Подготовительная к школе	-II -	-II -	-II -	1(8—10). 11(5)	-II -	-II -	I (20). 11(15)	-II -	-II -	-II -	-II -	-II -

Двигательная активность

Возрастная группа	Утренняя гимнастика		Физкультурные занятия		Гимнастика после сна	
	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин
1-я младшая	Ежедневно	3-4	Понедельник, среда на воздухе	10-15	Ежедневно	3
2-я младшая	Ежедневно	5-6	Понедельник, среда на воздухе	10-15	Ежедневно	3
Средняя	Ежедневно	6-8	Понедельник, среда на воздухе	10-15	Ежедневно	3
Старшая	Ежедневно	8-10	Вторник, четверг на воздухе	20-25	Ежедневно	3
подготовительная	Ежедневно	10-12	Вторник, четверг на воздухе	25-30	Ежедневно	3

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время проведения	Длительность, мин
1-я младшая	Игры с ходьбой и бегом	Игры с прыжками	Игры с бросанием и ловлей мяча	Игры с лазаньем	Игры на ориентировку в пространстве	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	10—15
2-я младшая	Игры с бегом	— П —	Игры с ползанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей мяча	— П —		15—20
Средняя	— П —	— П —	— П —	— П —	— П —		--//-
Старшая	— П —	— П —	— П —	— П —	— П —		25—30
Подготовительная к школе	— П —	— П —	— П —	Игры с метанием	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр, игры на ориентировку в пространстве		30-40

Физкультурные праздники и развлечения

Мероприятие	Возрастная группа	Длительность, мин	Дата	Ответственный
Спортивный праздник «Лето красное»	Средняя, старшая, подготовительная к школе	40		Воспитатели, музыкальный руководитель

Физкультурный досуг «В лесу»	Старшая, подготовительная к школе	25		—//—
Физкультурный досуг с Петрушкой	Младшая, средняя	20		Воспитатели
Развлечение «Спортсмены из страны Мультипульти»	Средняя	25		-//-
Развлечение «На нашем стадионе»	Старшая	30		Воспитатели, музыкальный руководитель
Развлечение «Веселый мяч»	Подготовительная к школе	40		— II —
Физкультурный досуг «За золотым ключиком в лес»	Младшая, средняя	20—30		Воспитатели
Веселый праздник	Средняя	30—45		- //-
День здоровья	Старшая, подготовительная к школе	45		Воспитатели, музыкальный руководитель

Работа с сотрудниками

Содержание	Срок	Ответственный
1	2	3
Педсовет «Подведение итогов работы за уч. г. Утверждение плана работы на Летний оздоровительный период»		Заведующий, старший воспитатель
Инструктаж с сотрудниками по охране жизни и здоровья детей в летний период	Июнь	Заведующий, старший воспитатель, медсестра
Консультации: «Внимание, период адаптации!»	Июль	Педагог-психолог
«Развлечения летом»	Июнь	Старший воспитатель
«Организация закаливающих процедур в зависимости от температурного режима»	— // —	медсестра
«Рекомендации учителя-логопеда на летний оздоровительный период»	Август	Учитель-логопед
Семинары-практикумы: «Оборудование для игр с песком и водой»	Июль	Старший воспитатель

«Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах»	— // —	медсестра
«Работа с природным материалом»	Август	Старший воспитатель
Разработка перспективно-тематических планов в летний период. Календарное планирование	До июня Постоянно	Воспитатели групп
Педсовет «Итоги работы в летний оздоровительный период. Утверждение годового плана работы на 2016-2017 уч. г.»	Сентябрь	Заведующий, старший воспитатель
Смотр-конкурс «Новый учебный год»	Август	Старший воспитатель

Работа с родителями

Содержание	Срок	Ответственный
1	2	3
Групповые родительские собрания. Подготовка к лету: — ознакомление родителей с состоянием здоровья детей; — информация о летней оздоровительной работе ДОУ	Май	Воспитатели групп, медсестра, заведующий
Консультации: «Игры на воде», «Безопасность на дорогах»	Июнь	воспитатели групп медсестра
Папки-передвижки: «Оказание помощи при отравлении, солнечном и тепловом ударах»	— II —	Воспитатели групп
«Ядовитые грибы, ягоды и плоды»	Июль	— II —
Анкетирование родителей «Давайте познакомимся»	Август	— II —
Общее родительское собрание «Новый учебный год Подведение итогов летней оздоровительной работы»	Сентябрь	Заведующий ДОУ, старший воспитатель

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Охрана и укрепление здоровья дошкольников:

- Настольная книга медицинской сестры детского сада. В.Н. Обижесвет, В.Н.Касаткина, С.М. Чечельницкая;
- Фельдшер образовательных учреждений. Л.А. Стенанова., В.Ф. Яненко, Т.А. Кисилева, Е.И. Лесникова;
- Физкультурно-развивающая работа:
- Программа «Здоровый дошкольник». Ю.Ф. Змановской, 1994;
- Программа «Как воспитать здорового ребенка?». В.Г. Алямовской, 1993;
- Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. В.Т. Кудрявцева, 1998;
- Расти малыш здоровым. М.Л.Баранова, Е.А. Агурицева, Е.В.Леонтьева;
- Программа «Здравушка», комплексная реабилитация детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Л.В. Абдульманова, В.Л.Дружинина;
- Программа «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Н.Н. Ефименко, 1999;

Психологическое сопровождение:

- Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство А.Л. Венгер, 2004;
- Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей. С.Д. Забрамная, О.В.Боровик, 2003;
- Практикум для детского психолога. Г.А.Широкова, Е.В. Жадько, 2004;
- Психологическая помощь дошкольнику. Н.Г Яковлева, 2002;
- Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. К. Фопель, 2003.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-ДОШКОЛЬНИКАМ

1999г. Глязырина Л.Д.

