

Программа
оздоровительной деятельности в
МДОУ «Д/с №8»
на 2020-2025 гг.

Разработал:

Инструктор по физической культуре

Глазкова Н.А.

Кыштым

2020 год

Пояснительная записка.

Формирование здорового поколения одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов «Законом РФ: Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ здоровья », «Конвенцией о правах ребенка».

К сожалению, в последнее десятилетие тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей сохраняется согласно исследованиям специалистов каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течении года более 4-х раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а так же пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников, рассматривая понятие «полноценное здоровье» как совокупность и единство физического, психологического и социально-нравственного здоровья ребенка.

Выполнение этих задач возможно только при создании программы оздоровительной деятельности.

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей; формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Задачи физического воспитания.

1. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
2. Сформировать представления о своем теле, организме.
3. Учить понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
4. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений.
5. Формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма человека.

Принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и созидательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации.
5. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Общее количество детей **195**

Количество групп **8**

Направленность групп: общеразвивающие

Режим работы ДОУ:

-годовой цикл: круглогодично

- продолжительность рабочей недели: 5 дней

- режим работы групп: 12 часов

Группы сформированы по возрастному принципу.

№	Группа	Возраст детей	Количество детей
1	1 младшая группа	2 – 3	26
2	2 младшая группа	3 – 4	26
3	средняя группа	4 – 5	26
4	старшая группа №4	5 – 6	26
5	старшая группа №5	5 – 6	25

6	подготовительная к школе группа	6 – 7	23
7	разновозрастная: (1мл, 2 мл гр)	2 – 4	21
8	разновозрастная: (ср., ст., подг. гр.)	4 – 7	23
	Итого	2 – 7	195

Группы здоровья детей:

- 1 группа здоровья - 46,5%
- 2 группа здоровья - 50,3%
- 3 группа здоровья - 2,6%
- 4 группа здоровья – 0,6%

Показатели заболеваемости детей.

Количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком за I полугодие:

Год	Всего	Сад	Ясли
2018	2,4	2,1	3,9
2019	1,5	1,4	2,7
2020	1,5	1,4	2,7

Образовательную работу с детьми ведут 20 педагогов:

- заведующий - 1
- ст.воспитатель -1
- воспитатели - 16
- музыкальный руководитель - 2
- инструктор по физической культуре - 1
- учитель-логопед – 1

I. Работа с детьми.

1. Диагностика.

Диагностика проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май), где с помощью наблюдения и тестирования определяется состояние психического и физического развития и здоровья, выясняются трудности и проблемы, необходимость индивидуальной работы.

2. Организация рациональной двигательной активности.

- использовать варианты зарядок и занятий на улице для разных погодных условий (дождливая, ветреная), прогулок в помещении при неблагоприятных погодных условиях.

-ежедневно включать в комплекс физического воспитания оздоровительный бег, элементы дыхательной гимнастики, занятия проводить по подгруппам с учетом группы здоровья.

-включать в гимнастику и в занятия элементы корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

- сочетать двигательную активность с доступными закаливающими процедурами.

- обязательный медицинский контроль за физическим воспитанием.

Формы организации физического воспитания:

- занятие по физической культуре в зале и на улице;

- прогулки-походы, туризм, лыжные походы;

- оздоровительный бег;

- физкультминутки;

- физкультурные досуги, праздники здоровья, спартакиады, дни здоровья с родителями;

- индивидуальная работа с детьми.

Варианты занятий по физической культуре:

-занятия на коньках (каток на территории ДОУ), на лыжах;

-традиционные занятия в зале и на улице;

- занятия-тренировки;

- занятия на тренажерах и спортивных комплексах;

- сюжетно-игровые;

- самостоятельные физкультурные занятия;

- прогулки-походы;
- спортивные секции;
- контрольно-срезовые (диагностические).

3. Система закаливания организма детей:

- совместно с инструктором по физической культуре, медсестрой, старшим воспитателем разработать комплекс закаливающих мероприятий;
- соблюдение температурного режима в течение дня;
- организация прогулки и ее длительности в зависимости от времени года;
- облегченная одежда (как в течение дня, так и в дневной сон);
- босохождение после сна по дорожкам для профилактики плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.

Методы оздоровления:

- дозированный оздоровительный бег на улице (в течение года);
- босохождение по траве, по песку (летом);
- контрастное обливание ног (летом);
- массаж грудной клетки и рук махровым полотенцем.

4. Формирование знаний о здоровье, здоровом образе жизни и здоровом поведении, создание условий для реализации этих знаний:

- обучение уходу за своим телом, внешним видом;
- привитие детям культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела и назначении органов;
- формирование представлений у детей о том, что вредно и что полезно для организма;
- обучение детей правилам безопасного дорожного движения, регулярная работа по ОБЖ.

5. Применение средств профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения:

- создание гибкого режима жизнедеятельности детей с использованием модели режим «каникулы»;
- использование средств физкультурной терапии;
- обучение детей приемам мышечного расслабления;
- создание уголка психологической разгрузки в группах;
- проведение увлекательных развлечений, праздников, театрализованных игр.

6. Лечебно-профилактическая работа:

- фитотерапия (отвары и настои трав);
- витаминотерапия;
- чеснокотерапия;
- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- хождение на лыжах;
- закаливание стоп;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы релаксации.

7. Летне-оздоровительные мероприятия:

- эффективно использовать благоприятное время летнего периода для укрепления здоровья детей;
- создавать условия для охраны жизни и здоровья детей, предупреждения заболеваемости и травматизма;
- создавать и реализовывать мероприятия, направленные на оздоровление и физическое развитие детей;
- просветить родителей по вопросам оздоровления детей в летний период.

Формы и методы организации оздоровительной работы:

- занятия на спортивной площадке ДОУ;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- бассейн;
- витаминные паузы (сок, фрукты, кислородный коктейль), фито-терапия;
- пешие прогулки, туризм;
- проветривание помещения;
- игры- забавы, дни здоровья, праздники;
- игры в воде (в неглубоком бассейне);
- закаливающие процедуры стоп, босохождение.

II. Работа с родителями.

1. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
2. Установка на совместную работу родителей со специалистами ДООУ.
3. Консультации, круглые столы, индивидуальные беседы, семинары, мастер-классы.
4. Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
5. Организация Дней открытых дверей, организация совместных дел.
6. Повышение внимания родителей к вопросам здоровья, питания, рациональной двигательной активности

III. Работа с сотрудниками ДООУ.

1. Консультации, круглые столы, индивидуальные беседы, семинары, мастер-классы.

IV. Ожидаемые результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей; совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показатели общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, лыжный спорт, хоккей, конькобежный спорт).
3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
5. Создание комплексного мониторинга состояния ребенка.
6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к воспитанию ребенка.