

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 261»
г.о. Самара _____

«Утверждаю»

Н.Н.Лордугина



**План мероприятий,
направленных на сохранение и укрепление здоровья
детей МБДОУ «Детский сад № 261» г.о. Самара**

В МБДОУ «Детский сад № 261» г.о. Самара система физкультурно-оздоровительной работы строится на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

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.
4. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Развивать инициативу, самостоятельность и творчества в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
4. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
6. Ввести в физкультурно - оздоровительную работу с детьми закаливающие мероприятия, направленные на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

Для решения программных задач, в учреждении созданы следующие условия:

- центры двигательной активности во всех возрастных группах;

- оборудован физкультурный зал;
- имеются спортивная площадка на территории детского сада, прогулочные участки всех возрастных групп.

Основные направления работы ДОУ:

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятной адаптации.
2. Выполнение санитарно гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. 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. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладения навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

1. Проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

План физкультурно-оздоровительной работы

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ (технологии сохранения и стимулирования здоровья)			
Остеопатическая гимнастика.	После сна в постелях каждый день. Старшие группы	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта.	Воспитатели
Игровой час (бодрящая гимнастика).	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений.	Воспитатели
Динамические паузы.	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы.	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели
Подвижные спортивные игры.	Как часть физкультурного	Игры подбираются в соответствии с	Инструктор по физической

	занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	программой по возрасту детей.	культуре, музыкальные руководители, воспитатели.
Релаксация.	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий.	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели.
Пальчиковая гимнастика.	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели.
«Дорожки здоровья».	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста.	На физкультурных занятиях. Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.	Использование наглядного материала, показ педагогам.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика.	В разных формах физкультурно - оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения.	Воспитатели.
Гимнастика пробуждения.	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Упражнения на кроватках и возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года.	Воспитатели.

Технологии эстетической направленности	Для всех возрастных групп. Реализуются на занятиях художественно - эстетического цикла, при посещении музеев, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Воспитатели.
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели.
Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья.	В физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социальноэмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия).	В свободное время. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели.
Коммуникативные игры.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели.
Самомассаж.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с младшего	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, медицинская сестра.

	возраста.		
Коррекционные технологии			
Технология музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы, на музыкальных занятиях в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр..	Музыкальные руководители.
Сказкотерапия.	Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Занятия используют для терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	Воспитатели
Артикуляционная гимнастика	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях.	Цель – фонематическая грамотная речь без движения.	Воспитатели.
Технология воздействия цвета.	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Воспитатели.

Медико-профилактические технологии

Формы работы	Сроки проведения	Ответственные
Оформление «Уголков Здоровья».	1 раз в три месяца	Медицинская сестра.
Подбор и маркировка мебели с учетом антропометрических измерений.	сентябрь	Медицинская сестра.
Контроль за адаптацией детей в младших группах		

Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.	в течение года	Медицинская сестра, воспитатели.
Проведение сезонной профилактики простудных заболеваний, гриппа (витаминация 3-х блюд), ароматерапия (чеснок, лук и т. п.)	в течение года	Медицинская сестра, воспитатели.
Разработка плана профилактических мероприятий по ОРЗ и гриппу.	сентябрь- октябрь.	Медицинская сестра.
Обучение детей средней группы самомассажу.	октябрь	Медицинская сестра.
Осуществление контроля за физ. воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп.	Ежедневно.	Медицинская сестра.
Разнообразие питания	Ежедневно.	Медицинская сестра.
Подготовка и проведение ежегодного профилактического осмотра.	Февраль.	Медицинская сестра.
Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДОУ за год.	май	Медицинская сестра.
Консультации для родителей в «Уголок Здоровья»	в течение года	Медицинская сестра, воспитатели.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

1. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления.
2. Информационные стенды медицинской сестры о медицинской, профилактической работе с детьми в ДОУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.
4. Консультации, беседы, круглые столы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

5. «День здоровья» (совместный выезд на природу – катание на лыжах, с ледяных горок и т.д).

Закаливающие мероприятия

Формы	Время проведения	Ответственные
Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года).	Утренние часы	Воспитатели
Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года).	Утренние часы.	Воспитатели.
Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении.	Утренние часы.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Облегченная одежда в группе и на прогулке, учитывая индивидуальное состояние детей).	В течение года.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Соблюдение режима проветривания.	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели, медицинская сестра.
Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание).	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещениях).	В течение года	Воспитатели.
Сон с доступом свежего воздуха.	В теплый период года.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика.	В течение года.	Воспитатели.
Дозированные солнечные ванны.	В летний период.	Воспитатели.
Соблюдение температурного режима в группе течение дня.	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Сон без маек.	В летний период.	Воспитатели.
Умывание прохладной водой.	В течение года.	Воспитатели.
Игры с водой.	В течение года.	Воспитатели.
Гигиеническое мытье ног.	В летний период.	Воспитатели.
Босохождение.	В течение года	Инструктор по физической культуре

		культуре, воспитатели.
Контрастное босохождение (трава, песок-гравий).	В летний период.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Консультации для родителей по закаливанию детей	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели, медицинская сестра.