

*Физическое развитие и воспитание* дошкольников является приоритетным направлением в деятельности ДОУ, потому что здоровье ребенка – это основа успешного формирования, развития и реализации его способностей и задатков, адаптации к быстро меняющимся условиям социальной жизни. Согласно определению, данному ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет семья ребёнка и система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, проблема не только медицинская, но и педагогическая.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

***Здоровый образ жизни*** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни эффективно при использовании такого средства, как физическая культура, в которой изначально заложены основы и ценности здорового образа жизни.

Именно в детском возрасте, при формировании физической культуры личности ребенка имеются благодатные условия для освоения знаний в области физической культуры, а также связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры.

***Основной целью работы по охране здоровья воспитанников является:***

Создание системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Для решения вопросов сохранения здоровья детей и семьи, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определены ряд задач.

***Задачи:***

- ❖ Совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;
- ❖ Формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ❖ Формировать физические качества и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья детей;
- ❖ Активизировать работу по созданию здоровой среды для организации двигательной активности дошкольников;
- ❖ Систематизировать педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДООУ и семьях.

С целью построения единой и непрерывной системы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста педагогический коллектив ДООУ работает по следующим направлениям:

*-оздоровительно-профилактическое* (массаж стоп и рук, элементы ЛФК, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливание, витаминотерапия, «чеснокотерапия»);

*-физическое развитие и приобщение детей к большому спорту* (подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия и досуги, участие в спортивных соревнованиях района и города, Дни Здоровья в ДООУ);

-внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ (соблюдение режима дня, рациональное питание, рациональная организация учебного процесса, организация зон активного отдыха в группах и т.д.).

Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. Поэтому в дошкольном учреждении мы стараемся разнообразить формы и методы работы с учетом профилактических и оздоровительно-развивающих мероприятий.

**Санитарно-эпидемиологический режим ДООУ (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13)**

№	Основные мероприятия	Возрастные группы	Время, продолжительность
1.	Проветривание помещений	все группы	ежедневно неоднократно
2.	Прогулка	все группы	2 раза в день 3 – 4,5 часа
3.	Дневной сон	все группы	2 – 2,5 часа
4.	Подбор мебели с учетом антропометрических показателей детей	все группы	контроль не менее 2 раз в год
5.	Смена постельного белья, полотенца	все группы	не реже 1 раза в неделю
6.	Мытье игрушек	все группы ясли	ежедневно 2 раза в день

**Рациональное сочетание и использование форм и методов оздоровления детей в режиме дня**

№	Формы и методы	Содержание
1.	Здоровый ритм жизни	-щадящий режим (адапт.период) - гибкий режим -организация здоровой среды
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамические игры;

		-профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) -спортивные игры
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; -мытьё рук; -игры с водой
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) -сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры – забавы - дни здоровья - соревнования, старты
6.	Фитотерапия	- витаминный чай - сок
7.	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - муз. оформление фона занятий
8.	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний
9.	Закаливание	- обширное умывание - дыхательная гимнастика

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. В течение работы в ДОУ уделялось большое внимание оптимизации двигательного режима, с целью укрепления здоровья детей, формирования интереса к разным видам деятельности и потребности в движениях. Для этого воспитатели и специалисты использовали в работе, разработанные модели оптимального двигательного режима детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

## Модель двигательного режима

№	Виды занятий	Особенности организации	Время
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>			
1.	утренняя гимнастика	ежедневно: 1. первая младшая группа (в группе) 2. вторая младшая группа (физ. зал) 3. средняя группа (физ. зал) 4. старшая группа (на открытом воздухе) 5. подготовительная группа (на открытом воздухе)	4-5 мин 5-6 мин 6-8 мин 8-10 мин 10-12 мин
2.	подвижные игры, физические упражнения	ежедневно на прогулке, физкультурных занятиях 1. первая младшая группа (в группе) 2. младшая группа (физ. зал) 3. средняя группа (физ. зал) 4. старшая группа 5. подготовительная группа	4-5 мин 5-6 мин 6-8 мин 8-10 мин 10-12 мин
3.	оздоровительный бег	во время - утренней гимнастики, - на физкультурном занятии (старшие и подготовительные группы)	2 мин 8-10 мин
4.	индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно во время прогулки	5-15 мин
5.	гимнастика после дневного сна, корректирующая гимнастика	ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	5-10 мин
<b>2. Занятия</b>			
1.	по физической культуре три раза в неделю (с детьми с 5-7 лет 1 занятие на улице)	- Первая младшая группа (2-3 р. в неделю в группе или в спортивном зале) - Вторая младшая группа - Средняя группа - Старшая группа - Подготовительная группа	10 мин 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин
<b>3. Самостоятельные занятия</b>			
1.	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе	15-30 мин
<b>4. Двигательная деятельность на занятиях</b>			
1.	физ. минутки	ежедневно на занятиях и между ними	2-3 мин

<b>5. Физкультурно-массовые занятия</b>			
1.	физкультурный досуг	один раз в месяц: 1. Младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа	15 мин 20 мин 25 мин 30 мин
2.	игры-соревнования	один раз в месяц: 1. Младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа	15 мин 20 мин 25 мин 30 мин
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b>			
1.	участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ, района, города	во время подготовки и проведения физкультурных досугов и праздников; соревнований.	

Для совершенствования здоровьесберегающей среды, в ДОУ *созданы необходимые условия:*

- **спортивный зал** с многофункциональным спортивным оборудованием, спортивным инвентарем и атрибутами для проведения физкультурных занятий, подвижных и малоподвижных игр;
- **спортивная площадка** на территории ДОУ, где проводятся спортивные праздники, развлечения, физкультурные занятия на улице в любое время года;
- **игровые площадки** для ежедневных прогулок для всех групп;
- **медицинский блок** для проведения работы по медицинскому обслуживанию детей: вакцинация детей по календарю прививок, определение группы здоровья каждого ребенка, разработка плана мероприятий по снижению заболеваемости и др.;
- во всех группах имеются **уголки двигательной активности**, где расположены спортивные пособия.

В соответствии с системой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ проводятся разнообразные мероприятия:

- **«Веселые старты»( совместно с родителями)**
- **«Доблестные нарты»- соревнования между группами**
- **«Малые Олимпийские игры»** (летние и зимние)
-

- в соответствии с перспективным планом работы по разделу «Здоровый образ жизни» проводятся ежемесячно *занятия* во всех возрастных группах;
- *спортивные праздники и развлечения.*
- **спортивные соревнования**

Коллектив детского сада старается, как можно больше уделять внимание здоровью детей, и кому как не нам быть примером для своих воспитанников.

Воспитателями созданы *картотеки подвижных игр, утренней и гимнастик, физкультурных минуток*, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В группах ведутся «*Листы здоровья*», в которых фиксируются все показатели развития ребенка.

Управление процессом физического воспитания детей дошкольного возраста требует от педагога глубоких знаний в области организации и проведения разнообразных форм занятий, методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей исходя из возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Вопросы проведения закаливания и оздоровления детей, организации питания, рассматриваются на *педагогических советах, совещаниях при заведующей, медико-педагогических совещаниях. Регулярно проводятся консультации врача для педагогов и родителей ДОУ:*

- Аллергические заболевания у детей;
- Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОУ;
- Профилактика гриппа;
- Витаминотерапия, сокотерапия и др.

*Ст. медсестра регулярно проводит беседы с воспитателями и помощниками воспитателя:*

- Значение свежего воздуха для детского организма.
- Соблюдение графика проветривания;
- Мероприятия, направленные на снижение ОРВИ и гриппа;
- Оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОУ; -
- Профилактика социально-значимых заболеваний (СПИД, чесотка, педикулез и др.);
- Корректирующая гимнастика и закаливание детей и др.

Педагоги ДОУ строят свою работу в тесном сотрудничестве с *родителями*, которые в свою очередь являются помощниками и активными участниками в организации и проведении всех спортивных мероприятий.

Стало традицией проведение в ДОУ *«Недели Здоровья»*, в течение которой для родителей проводятся физкультурные занятия, занятия по хореографии, а также спортивные досуги и развлечения, конкурсы и акции, в которых родители, а также бабушки и дедушки принимали самое активное участие. Проводятся консультации специалистов ДОУ по вопросам ЗОЖ. В методическом кабинете ДОУ организовывается выставка методической литературы для родителей по вопросам физического развития и укрепления здоровья детей.

Ежегодно проводятся спортивный праздник *«Доблестные нарты»* с участием детей, пап и дедушек; *«Мама, папа, я – спортивная семья»*,

В ДОУ регулярно проводится *педагогическое просвещение родителей* по здоровому образу жизни – оформление родительских уголков, листовок, газет и папок-передвижек; консультации и родительские собрания по вопросам ЗОЖ.

Также организовываются встречи и консультации с врачами-специалистами и педиатром, в ходе которых родители могут выяснить интересующие их вопросы, касающиеся здоровья детей.

## Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий

этап.

Аналитический Практический Подготовительный 3.  
Заключительный этап. 2. Основной этап. 1. Вводный



## *Варианты физкультурных занятий*



