АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"ОБНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ" города Обнинска

Комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в детском саду АНОО «ОБНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Содержание

I. Организация санитарно-гигиенических, оздоровительных, профилактических мероприятий и процедур	
1.1.	Система физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности
1.2.	Регламент оздоровительных мероприятий в группах
1.3.	Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам
II. Профилактические мероприятия	
2.1.	Закаливающие процедуры
2.2.	Двигательная активность
2.3.	Организация питания
2.4.	Организация работы с семьей
III.Физкультурно-оздоровительная деятельность по направлению «Физическое развитие»	
3.1.	Цели и задачи работы по направлению «Физическое развитие»
3.2.	Формы физкультурно-оздоровительной деятельности.
3.3.	Учет особенностей детей при организации физкультурно-оздоровительной работы.
3.4.	Формирование здорового образа жизни
IY. Предметно-развивающая среда оздоровительной направленности	
Y. Ожидаемые результаты реализации Комплекса	
Методическое обеспечение реализации Комплекса	

Комплекс санитарно-гигиенических, оздоровительных, профилактических мероприятий

Данный Комплекс разработан педагогическим коллективом и медицинскими сотрудниками детского сада АНОО «ОБНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» в соответствии с основными современными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

1.Федеральный закон РФ №52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

2. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с Изменениями от 27.08.2015 г.).

3. Приказ Министерства Образования и науки РФ № 1014 от30.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам − образовательным программам дошкольного образования»;

Комплекс санитарно-гигиенических, оздоровительных, профилактических мероприятий и процедур (далее – Комплекс) является частью раздела («Оздоровительная деятельность») содержания образовательной программы дошкольного образования детского сада и реализуется во всех возрастных группах.

В комплексе учтены рекомендации врача по организации оздоровительных и профилактических мероприятий с основным контингентом ослабленных воспитанников детского сада, имеющих в своем анамнезе аллергические заболевания (атопический дерматит, респираторный аллергоз, бронхиальная астма, аллергическая энторопатия) и сопутствующие заболеваниях органов дыхания, кожи, органов пищеварения.

Целью реализации Комплекса является обеспечение комплексной оздоровительной и профилактической работы с детьми, сохранности их физического и психического здоровья.

Задачи:

• оказывать профилактическую, оздоровительную, социально-педагогическую поддержку на основании анализа физического развития и состояния здоровья детей;

• разработка оптимальных моделей режима дня и двигательной деятельности;

• организация оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом всех видов деятельности детей в образовательном процессе и режимных моментах в течение дня;

• воспитание потребности в здоровом образе жизни;

• создание условий для реализации потребности в двигательной активности детей.

I. Организация санитарно-гигиенических, оздоровительных, профилактических мероприятий.

1.1. Система физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности

№ п/п	Направления	Мероприятия
1	Создание экологически благоприятных условий: *Соблюдение санитарных и гигиенических требований:*	- подбор и маркировка мебели с учетом роста детей, - раздевалки на группах оборудованы индивидуальными шкафчиками, - предусмотрены условия для сушки одежды и обуви, - постельное белье, полотенце, средства личной гигиены индивидуально на каждого ребенка, - уровень искусственного и естественного освещения соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям,

	Соблюдение гигиенических и противоэпидемических требований:	- соблюдение температурного режима и влажности воздуха в помещениях группы, - соблюдение графика проветривания помещений групп и очистки воздуха. - системный контроль за санитарным состоянием и содержанием территорий и всех помещений детского сада. - систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников, - распределение детей на медицинские группы, для занятия по физическому развитию, - соблюдение правил личной гигиены воспитанников, - организация и контроль за проведением профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий.
2	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в детском саду	***Режимы:*** Типовой режим по возрастным группам Оздоровительный режим дня Адаптационный режим дня Режим дня на холодный (теплый) период
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка: *Регламентированная деятельность:* *Частично регламентированная деятельность:* *Нерегламентированная деятельность*	Утренняя гимнастика Адаптационная гимнастика Физкультминутки Динамические переменки Физкультурные занятия Физические упражнения после сна Закаливающие процедуры Бассейн Спортивные праздники и развлечения Игры с элементами спорта Подвижные игры на воздухе и в помещении Музыкальные праздники и развлечения Дни здоровья Индивидуальная и подгрупповая работа с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке

4.	Оздоровительное и профилактическое сопровождение: *Диспансеризация* *Профилактические мероприятия* *Общеукрепляющие мероприятия*	Профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп (2 раза в год) Профилактические осмотры детей с измерением антропометрических данных (2 раза в год); Осмотр детей, находящихся на Ф-30; Целенаправленные гимнастические комплексы: *комплексы адаптационной гимнастики;* *комплекс для глаз;* *ортопедический комплекс (упражнения для профилактики плоскостопия);* неспецифические дыхательные комплексы; профилактика ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний: вакцинопрофилактика. Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания детей в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок; Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна; Свето-воздушные ванны в летний сезон; Закаливание: «обливание рук до локтя»; Мытье ног после прогулки в летний сезон; плавание в бассейне
5.	Создание психологически комфортного климата	Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Формирование основ конструктивного взаимодействия детей друг с другом (коммуникативной деятельности) Психолого-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период Психопрофилактика: консультирование педагогов и родителей психологом в вопросах воспитания
6.	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни (ЗОЖ)	Развитие представлений и формирование навыков здорового образа жизни Приобщение к двигательной и гигиенической культуре Формирование основ безопасной жизнедеятельности
7.	Организация питания	Полноценное 5-и разовое питание в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием); Использование кисломолочных продуктов с бифидофлорой; Использование йодированной соли, продуктов питания, обогащенных микронутриентами.

8.	Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий	Курсы повышения квалификации Консультации Семинары Семинары-практикумы
9.	Работа с родителями	День здоровья, физкультурные досуги и праздники: «Зимние забавы», «Здравствуй, лето звонкое», «Праздник мяча и скакалки», «С папой мы сильнее всех», «Знатоки дорожных правил», Общие родительские собрания Круглый стол по вопросам оздоровления Информирование по вопросам оздоровления детей Консультации врача детского сада Информационные стенды, папки-передвижки.

1.2. Регламент оздоровительных мероприятий в группах

Мероприятия оздоровительной работы	Срок проведения
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	
Утренняя гимнастика;	Ежедневно
Дыхательная гимнастика в постели + Бодрящая гимнастика после дневного сна; (профилактические мероприятия)	Ежедневно
Физкультурные занятия с учетом физической нагрузки по состоянию здоровья;	2 раза в неделю (в физкультурном зале)
Бассейн	2 раз в неделю
Подвижные игры на воздухе и в помещении;	Ежедневно
Прогулка;	Ежедневно
Сбалансированное питание на основе гипоаллергенной диеты с индивидуальной заменой блюд;	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на воздухе;	Ежедневно
ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	
Хождение (в носках) по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику (модулям)	Ежедневно
Воздушные ванны в движении после дневного сна	Осень (сентябрь-октябрь), весна (апрель, май), лето
Обширное умывание после сна	Ежедневно
Закаливание естественными силами природы (солнце, воздух, вода)	
режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях физкультурой и во время прогулок	
режим проветривания	
Сон без маек	В летний период
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ:	
воспитание культурно-гигиенических навыков	Ежедневно
режим проветривания	Ежедневно
мытье рук перед едой, после посещения туалета и по мере загрязнения	Ежедневно
мытье ног	В летний период
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ:	
физкультурные паузы между занятиями;	Ежедневно
упражнения на коррекцию профилактику нарушений осанки, стопы, зрения;	Ежедневно
очистка воздуха групповых помещений	Ежедневно
обработка рук	Ежедневно

1.3. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- сон без маек	В летний период				
- элементы обширного умывания	_	_	В осенний и весенний периоды после сна		
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
Профилактические мероприятия					
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
- очистка воздуха	Ежедневно				
2. Учебные физкультурные занятия					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Бассейн	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 20 минут
2.4 Коррегирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3.Спортивный досуг					
3.1Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Походы выходного дня	-	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.4.Консультации для	Ежеквартально				

родителей	

Физкультурно-оздоровительная образовательная деятельность в группах осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, изобразительной, познавательно-исследовательской, двигательной, музыкальной); в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; во взаимодействии с семьями воспитанников.

II. Профилактические мероприятия

Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

− ***Профилактика***

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин.)
5. Прогулки + динамический час
6. Закаливание:

Сон без маек

Обширное умывание

8. Оптимальный двигательный режим
9. Вакцинопрофилактика на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.

2.1. Особое внимание в режиме дня уделяется проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Основные принципы закаливания:

• систематичность и постоянство всех процедур закаливания;

• осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребенок практически здоров;

• недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций;

• тщательный учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

• постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с разрешением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

• комплексное использование всех природных факторов.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Необходимо соблюдать:

Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения.

Рациональную неперегревающую одежду детей.

Соблюдение режима прогулок во все времена года.

Занятия утренней гимнастикой и физкультурой.

Некоторые приемы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребенок должен:

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

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
Намочить обе ладошки 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 в летне-оздоровительный период. На случай понижения температуры в результате установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

2.2. Двигательная активность в детском возрасте обусловлена многочисленными социальными, биологическими и природными факторами. Движение – естественная биологическая потребность детей, которую нельзя чем-то заменить без ущерба для здоровья.

Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что ребенок не может овладеть основными видами движений на последующих возрастных этапах.

Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и систем. В ней отражаются типологические особенности нервной системы, индивидуальность, специфика пола, возраста, состояния здоровья

Двигательную активность дошкольников можно рассматривать на бытовом и физкультурном уровнях, которые дополняют друг друга.

На бытовом уровне двигательная активность определяется режимом дня, который должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию (СанПиН 2.4.1.3049-13. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей трех–семи лет составляет 5,5–6 часов.

Нормирование режима дня детей дошкольного возраста

Режимный момент	Продолжительность	Особенности проведения
Ежедневные прогулки	3–4 часа	Два раза в день (продолжительность зависит от климатических условий)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3–4 часов	Игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена
Непрерывная образовательная деятельность	В младшей группе – 15 минут; в средней – 20; в старшей – 25; в подготовительной к школе группе – 30 минут	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня: в младшей группе – 30 минут; в средней – 40; в старшей – 45; в подготовительной к школе группе – 1,5 часа. Во второй половине дня – 25–30 минут. Образовательная деятельность, которая требует повышенной познавательной активности и умственного напряжения чередуется с физкультурными и музыкальными занятиями

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности	Не менее 10 минут	Подготовка к образовательной деятельности
Дневной сон	2–2,5 часа	Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур

На физкультурном уровне двигательная активность определяется требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 по организации физического воспитания детей. В объеме двигательной активности воспитанников пяти–семи лет предусмотрено 6–8 часов организованных форм занятий физкультурой в неделю с учетом психофизиологических особенностей дошкольников, времени года и режима работы детского сада.

Двигательная активность детей, складывающаяся на *бытовом и физкультурном уровнях,* важна во всех проявлениях жизнедеятельности ребенка. Одним из важнейших факторов физического развития ребенка является удовлетворение его органической потребности в движении.

Организованные формы занятий дошкольников физкультурой

Форма	Продолжительность	Особенности проведения
Утренняя гимнастика	8–10 минут	Ежедневно
Занятия физической культурой в помещении и на воздухе	В младшей группе – 15 минут; в средней – 20; в старшей – 25; в подготовительной к школе группе – 30 минут	Не менее трех раз в неделю. Один раз в неделю для детей пяти–семи лет круглогодично организация занятия на открытом воздухе при отсутствии у них медицинских противопоказаний и наличия спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия на открытом воздухе.
Индивидуальные занятия	10 минут	Связаны с работой по совершенствованию двигательных умений и навыков
Закаливающие процедуры	10 минут	Физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе после сна
Физкультурные минутки	10 минут в день	Проводятся в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность
Подвижные игры	40–50 минут	Проводятся на прогулках (дневной и вечерней)
Физкультурные развлечения	В младшей и средней группах – 20–30 минут; в старшей – 35–40; в подготовительной к школе группе – 40–50 минут	Ежемесячно
Физкультурные праздники	45–60 минут	Два раза в год (в зимнее и летнее время)
Дни здоровья	По расписанию	Согласно годовому планированию

2.3. Организация питания

При организации питания обращается внимание не только на санитарно-гигиенические требования и нормативные документы, но и на оздоровительный и психологический компоненты.

Оздоровительный компонент предусматривает:

- введение в меню кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями; йодированной соли, продуктов питания, обогащенных микронутриентами.

- обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами;

- С-витаминизация 3-го блюда;

- включаются продукты, улучшающие аппетит, повышающие иммунозащиту (петрушка, витаминные салаты)

Психологический компонент связан с комфортными условиями приема пищи: качество предлагаемых блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, внешний вид столовых приборов и сервировка стола. Культура еды, культура общения, доброжелательность во время приема пищи создают условия для формирования хороших манер поведения за столом.

Основные принципы организации питания:

- выполнение режима дня;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильность сервировки стола и расстановки мебели.

Для того чтобы соблюдались физиологические интервалы между приемами пищи дети получают 5-и разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин.

При составлении цикличного меню учитывается возрастная дифференциация в питании. Масса пищи строго соответствует возрасту ребенка. Летом, в связи с увеличением энергозатрат, калорийность суточного рациона на 10% выше, чем зимой. В зимний период в меню увеличивается количество фруктов и овощей.

Учитывая ослабленное состояние здоровья детей, страдающих пищевой аллергией, реализуется особый подход к технологии приготовления блюд. Дети, из питания которых исключены определенные продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, получают адекватную замену по пищевым ингредиентам (белкам, жирам, углеводам). Питание детей, страдающих аллергией, избыточным весом индивидуализировано.

2.4. Организация работы с семьей

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей
2. Изучение, обобщение положительного опыта семейного воспитания.
3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
4. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
6. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий

Формы работы с родителями

1.Проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам)

3. Дни открытых дверей

4. Участие в разработке физкультурно-оздоровительных проектов и оформлении презентаций

5. Совместные спортивные праздники и развлечения

6. Оформление тематических фотостендов, семейных проектов

7. Участие в организации и проведении дней Здоровья

8. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий
9. Оформление «Уголков здоровья».

III. Физкультурно-оздоровительная деятельность по направлению «Физическое развитие»

3.1. Цели и Задачи работы по направлению «Физическое развитие»

Приобщение детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки.

В процессе выполнения физических упражнений закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Адекватная постоянная физическая нагрузка детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Цель: организация работы по направлению «Физическое развитие» - сохранение и развитие физического и психического здоровья детей.

Задачи работы по направлению «Физическое развитие»

I. В области физического (двигательного) развития:

Развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, координации движений, гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия и др.).

Формирование телесной идентификации и произвольной регуляции средствами физического воспитания.

Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование рефлекса правильной осанки, коррекция нарушения физического развития ребѐнка.

Развитие рефлекса правильной походки.

Формирование умения выполнять перекрестные движения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы правого и левого полушарий головного мозга.

Стимулирование и развитие кинетической и кинестетической основ движений средствами физического воспитания.

Развития ориентации в пространстве средствами физического воспитания.

Формирование культуры движений.

Система работы реализации задач физического (двигательного) развития:

1. Сентябрь – осуществление педагогической диагностики методом наблюдения для определения исходного уровня развития детей при выполнении определенных тестовых заданий.
2. Май – повторное проведение педагогической диагностики методом наблюдения для сравнения анализа результатов в начале и конце учебного года.
3. В течение учебного года осуществляется педагогическая работа, направленная на:

а) формирование основных сенсомоторных координаций:

Зрительно-моторной координации за счет выполнения слежения глазами за перемещающимся в пространстве предметом в разных направлениях;

Слухо-моторной координации в процессе выполнения задания с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на

носках руки на поясе, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Задания могут быть самыми разнообразными);
Вестибуломоторной координации за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., а также при выполнении ходьбы и бега; формирование межполушарного взаимодействия
За счет стимулирования работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно координированных движений. Например, таких, как пристанные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот.
б) развитие основных двигательных, физических качеств:
Ловкости и координации движений за счет выполнения различных манипуляций с предметами – мячом, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
Гибкости при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полу шпагаты, мостик из положения, лежа и др.);
Выносливости за счет выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например удержание позы «рыбка» на определенный счет;
Силы при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
Быстроты при проведении эстафет, когда проявляется реакция на сигнал; или выполнение прыжков через скакалку как можно больше за определенный промежуток времени;
Целенаправленное формирование рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета за счет выполнения упражнений на растяжение, удержание определенной позы, напряжения и расслабления определенных мышечных групп;
в) воспитание культуры выполнения движений:
разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;
г) формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных положений – это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах, балансировочных досках и др.
II. Задачи в области укрепления и развития нервной системы организма:
Развитие органов чувств (тактильных, слуховых, зрительных, вестибулярных, обонятельных, вкусовых стимулов);
За счет выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.;
Формирование кинетического, кинестетического, пространственного восприятия, произвольной регуляции.
Реализация данных факторов обусловлена необходимостью формировать образ предстоящего движения, возможностью перехода от одного движения к другому, постановкой цели, планированием предстоящего двигательного действия и осуществлением контроля за выполнением поставленной задачи, удержание внимания и развитием двигательной памяти.
Данные базальные факторы необходимы для реализации нормального онтогенеза на начальных этапах развития, которые определяют течение нейрофизиологических и нейропсихологических процессов в организме, и в дальнейшем – для формирования за счет

специальных двигательных технологий полноценной деятельности ребенка, соответствующей сенситивным периодам развития.

III. Задачи в области социально-эмоционального развития:

Развитие групповой сплоченности, умения взаимодействовать в группе и подгруппах, оказывать взаимопомощь.

Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние свое и других детей.

Формирование у детей умения строить свое поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами. Реализация данных задач происходит при создании условий для формирования навыков сотрудничества и социально-эмоционального взаимодействия за счет проведения подвижных игр, эстафет, выполнения упражнений в парах, подгруппах и т.д.

IV. Задачи в области когнитивного развития:

Развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.

Ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.

Формирование образного представления на основе восприятия цвета, формы, фактуры, размера, веса предметов и связанных с осуществлением двигательной деятельности.

Развитие способности к творческому самовыражению в процессе выполнения различных двигательных заданий.

Развитие познавательной активности детей за счет разгадывания загадок, прослушивания стихов, пословиц, выполнения заданий с использованием счета, цвета, а также организация совместной образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие».

3.2. Формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей **на физкультурных занятиях**.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

В раннем возрасте занятия 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.

В детском саду используются 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.

В ходе реализации образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие» двигательная активность (нагрузка) ослабленных детей определяется медицинским персоналом

Непрерывная образовательная деятельность с ослабленными детьми организуются в учреждении в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Специально организованная образовательная деятельность детей со взрослыми по физическому развитию

– это главная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

В зависимости от группы состояния здоровья дети относятся к медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

Определение медицинских групп для занятий детьми физической культурой с учетом состояния их здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей дошкольников, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

Медицинские группы для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья детей

Название группы для занятий ФК	**Номер группы состояния здоровья**	**Оптимальная реализация образовательной программы**
Основная	I группа	Разрешаются занятия в полном объеме по образовательной программе с использованием технологий физического воспитания, а также подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
Подготовительная	II группа	Разрешаются занятия по образовательным программам при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра.
Специальная «А»	III группа	Дошкольникам специальной подгруппы «А» разрешаются занятия оздоровительной физической культурой. Должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.
Специальная «Б»	IV группа	Детям специальной подгруппы «Б» рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре.

Активно используемые формы физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

• ***Утренняя гимнастика.*** Проводится ежедневно в каждой группе.

Задачами утренней гимнастики являются: подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности; умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему; активизация деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; укрепление

организма и закаливание; стимулирование работы внутренних органов и органов чувств; • формирование правильной осанки; предупреждение возникновения плоскостопия.

Для повышения двигательной активности, положительного воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение. Утренняя гимнастика состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

В содержание *вводной части* включаются разные виды самомассажа, ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а также упражнения на концентрацию внимания. В *основную часть* включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные и выразительные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В *заключительную часть* могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансировочной доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

• ***Подвижные игры и физические упражнения на воздухе.*** Способствуют развитию у детей: работы всех органов и систем организма: позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции.

• ***Физкультминутки***. Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения 1,5 – 2 минуты. Формы проведения – выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у ослабленных детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).

• ***Физические упражнения после дневного сна.*** Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняется несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

• ***Физкультурные (динамические) паузы.*** Проводятся между формами непрерывной образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память детей.

2. Индивидуальные занятия и дифференцированная работа. Способствует оптимальному развитию ребенка, развитию внимания, двигательной памяти, активизации мыслительной деятельности, уверенности в себе за счет лучшего освоения техники выполнения физических упражнений ослабленных детей.

3. Самостоятельная двигательная деятельность ослабленных детей планируется, организуется и контролируется воспитателем, а также медицинскими работниками. Самостоятельная двигательная деятельность детей может проходить в формах: двигательных действий в режиме дня в группе; двигательной деятельности в физкультурном зале; физических и спортивных упражнений на прогулке.

4. Спортивные праздники и досуговые мероприятия. Участие детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; четкости выполнения определенных двигательных заданий; выполнения позитивного отношения родителей к своим детям.

5. Мини-беседы проводятся с детьми в индивидуальной форме. Цель – выяснение отношения ребенка к процессу приобщения к физической культуре с последующим формированием у него более позитивного отношения к выполнению двигательных заданий, к закаливанию и к занятиям спортом.

6. Совместная деятельность детей с родителями в условиях семейного воспитания.

После индивидуального разучивания сложных двигательных заданий педагоги дают родителям рекомендации по выполнению и закреплению навыка разучиваемого движения дома. Это способствует лучшему освоению детьми техники выполнения упражнения и повышают желание заниматься двигательной деятельностью.

3.3. Учет особенностей детей при организации физкультурно-оздоровительной работы

− Работоспособность контингента воспитанников детского сада неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной активности.

− Признаки утомляемости у ослабленных детей наступают быстрее, чем у здоровых, поэтому важно не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической нагрузки.

− Никогда нельзя сравнивать достижения выполненных действий ребенка с другими детьми.

− Предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре.

− Для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия.

− При выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с ослабленным ребенком обязательно должен быть более здоровый и физически развитый ребенок.

− Привлекать детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания.

− Проводить с ослабленными детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений.

Не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрей?», «Кто больше?» и т.д.

− Содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто болеющих детей.

− Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

3.4. Формирование здорового образа жизни

Одной из целей физической культуры является «формирование здорового образа жизни» (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 2007).

Задача становления ценностей здорового образа жизни детей является прежде всего образовательной (обучение и воспитание) и реализуется в образовательной области «Физическое развитие».

Психолого-педагогическая работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) **по образовательной программе** предполагает формирование у детей следующих представлений:

- о значении частей тела и органов для нормальной жизнедеятельности человека;
- о полезной и вредной пище;
- об оказании элементарной первой медицинской помощи;
- о значении физических упражнений;
- о гигиене и режиме дня;
- о правилах техники безопасности;

- о закаливании.

IY. Предметно-развивающая среда оздоровительной направленности

Предметно-развивающая среда оздоровительной направленности в группах соответствует требованиям ФГОС ДО − модульная, полифункциональная, подвижная, легкая, имеются зоны отдыха, спортивные уголки.

Для реализации Комплекса санитарно-гигиенических, оздоровительных и профилактических мероприятий созданы необходимые условия: медицинский кабинет, изолятор, физкультурный и музыкальный залы, бассейн. Кабинеты оснащены необходимым оборудованием и инвентарем для проведения занятий физкультурой, мероприятий по диспансеризации, закаливающих процедур. В групповых помещениях исключено наличие уголка природы и мягких игрушек.

Y. Ожидаемые результаты реализации Комплекса

• Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
• Положительная и соответствующая возрасту динамика антропометрических показателей.
• Устойчивая нормализация показателей функционального состояния организма (гемоглобин, пульс; параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб).
• Отсутствие осложненного течения острых заболеваний.
• Расширение представлений детей о «здоровье» и влияния здорового образа жизни на состояние здоровья.
• Умение самостоятельно использовать полученные знания для самооздоровления, формирование привычки к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.
• Сформированная саморегуляция двигательной активности, связанной с заботой о теле и о физическом состоянии.
• Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.