

Принято  
на педагогическом совете  
" 24 " 08 2021 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Заведующей МБДОУ №1  
И.Н. Севрюкова  
Приказ № 1 от 24.08 2021 г.



## Организация оздоровительных мероприятий в МБДОУ №1

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного образования.

Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии станет потребностью, привычкой, элементарным навыком. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Проблема оздоровления, воспитания и развития — компания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОО и семьи на длительный период времени. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни.

Приоритетной в деятельности нашего дошкольного учреждения является физкультурно-оздоровительная работа с детьми, которая реализуется по направлениям:

1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.
2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада.
3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.
4. Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

## Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ являются:

— создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

— формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

— охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;

— обеспечение физического и психического благополучия.

Для полноценной работы в этом направлении в детском саду созданы все необходимые условия:

— В учреждении работает инструктор по физической культуре;

— на территории детского сада организована физкультурная площадка, где организуются физкультурные занятия, спартакиады, спортивные игры, соревнования, досуги;

— в помещении детского сада есть физкультурный зал, который оснащен разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении;

— в каждой группе оформлен физкультурный уголок, в котором имеется нестандартное физкультурно-игровое оборудование, изготовленное совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопия, дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими» и др.

Решая основные задачи по физкультурно-оздоровительной работы с детьми в МБДОУ №1, ежедневно в каждой группе общеразвивающей направленности применяются разные формы двигательной активности:

1. Физкультурные занятия – они являются основной формой организованной двигательной активности. С целью заинтересованности детей использую разнообразные формы проведения занятий:

— игровые занятия (построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов);

— сюжетно-игровые занятия или прогулки-занятия (они сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи);

— занятия серии «*Забочусь о своем здоровье*» (на этих занятиях дети учатся приемам расслабления, самомассажу, бодрящей гимнастике, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, получают начальные познания о полезных и вредных продуктах);

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

3. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа — это пальчиковые игры и упражнения, которые используют педагоги во всех видах деятельности, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную работоспособность;

4. Организация подвижных игр, физических упражнений, оздоровительного бега на прогулке — эта форма работы направлена на улучшение общей физической подготовленности, на удовлетворение биологической потребности в движениях;

5. Проведение бодрящей гимнастики после дневного сна — целью, которой является поднять настроение и мышечный тонус детей. Первая часть гимнастики — упражнения в постели, вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, третья часть — закаливающие процедуры.

6. Рациональное и сбалансированное питание, организованный здоровый сон — осуществляется для оздоровления детей, повышения защитных свойств организма проводится витаминизация блюд, включаются в рацион питания натуральные соки, салаты, фрукты. В период подъема заболеваний используются природные фитонциды, образующиеся из эфирных масел лука и чеснока, с целью повышения бактерицидности воздуха в группе.

7. Спортивные досуги, праздники (которые развивают сообразительность, смекалку, воображение и творчество, и объединяют все потребности ребенка в движении и эмоциональном восприятии жизни).

В нашем детском саду ежегодно проводятся недели «Здоровья», где в перечень мероприятий входят: информация для родителей, спортивные

соревнования «День физкультурника»; спортивные праздники, совместные детско-родительские развлечения.

Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, родителей. посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

8. Для расширения кругозора детей о здоровом образе жизни использую традиционные формы работы с детьми:

- сюжетно- ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья»;
- настольные и дидактические игры: «Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом» и т. д.
- чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И. Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад» и другие.
- разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

9. Необходимо отметить, что вся физкультурно-оздоровительная работа происходит в контакте с медицинским работником. Медицинская сестра проводит обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. Медицинская сестра контролирует санитарно-эпидемический режим в детском саду, следят за соблюдением режима дня, питанием детей, правильным проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Осуществляют контроль за мероприятиями по закаливанию детей и участвуют в организации оздоровительных мероприятий.

10. Просветительская работа с семьями воспитанников. Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги, для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересен каждого, его прав и обязанностей).

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и

родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (*в соответствии с планом*) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с основными положениями, система взаимодействия с семьёй включает:

1) ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

В целях сотрудничества с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми я организую мероприятия, а именно:

—родительские собрания на темы: «Комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы», «Здоровье — физическая основа развития ребенка»;

—печатные консультации: «Наши традиции - быть здоровыми!», «Занимайся физкультурой», «Скажи «нет» вредным привычкам»;

— неделя здоровья в соответствии с комплексно – тематическим планированием;

— праздники, досуги, развлечения;

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Грамотная организация здоровьесберегающей среды в группе, применение в работе оздоровительных технологий помогают максимально снизить

статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Список использованной литературы:

1. Э.Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»- М.: Академия,2001;
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.:Айрис-Пресс, 2000;
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005;
4. В.Г.Алямовская; «Здоровье»;
5. Т. Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006;
6. М. Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. — СПб, 2010;
7. В. П. Спирина. Закаливание детей. — Москва, 2010;
8. Т. А. Шорыгина. Беседа о здоровье. — Творческий центр г. Москва, 2008;
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005;
10. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников : планирование, система работы –Волгоград: Учитель,2011.