

## Аналитическая справка по сохранению и укреплению детей в Починковском детском саду №5 за 2025 год.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду является создание условий для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирования основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- 1) Охрана и укрепление здоровья детей.
- 2) Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- 3) Создание условий для реализации двигательной активности.
- 4) Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- 5) Обеспечение физического и психического благополучия.

Для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей проводится комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводится утренняя зарядка, составляются комплексы на 2 недели (с предметами и без предметов). После дневного сна проводится бодрящая гимнастика в сочетании с корректирующей ходьбой по дорожкам здоровья. Для этого имеются специальные дорожки для профилактики плоскостопия, массажа ног.

Во время образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, проводятся физкультминутки, такие как: «А сейчас мы с вами, дети», «А теперь на месте шаг», «А часы идут, идут», «Бегут, бегут со двора», «Будем прыгать и скакать», «Вверх рука и вниз рука», «Ветер», «Вместе по лесу идем», «Головою три кивка», «Дети с палками идут», «Для начала мы с тобой», «Дружно встали», «Мы активно отдыхаем», «Мы ногами топ-топ», «Мы похлопаем в ладоши», «Мы присели под кусток», «Мы сегодня рисовали», «Мы устали, засиделись», «Мы на лыжах в лес идем», «На дворе у нас мороз», «Новый год», «Ну, а снег летит, летит», «С неба падают снежинки», «Я мороза не боюсь» и другие.

Также используются определенные комплексы физкультурных пауз («Гуси-лебеди летели», «Мы скачем, скачем по дорожке», «Шел король по лесу, по лесу», «Лягушечки-квакушечки» и другие).

В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Так, например, пальчиковая гимнастика полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления. На прогулке проводятся:

-спортивные игры :«Городки», «Элементы баскетбола, футбола, хоккея», «Бадминтон»;

-подвижные игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Встречные перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»;

-игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Кто сделает больше прыжков», «Кто дальше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классики»;

-игры с лазаньем и ползанием: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»;

-игры с метанием : «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча»;

-эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»и другие.

Выполняются спортивные упражнения на прогулке, используя физкультурное оборудование: «Кто первый повернется?», «Подними», «Догонялки».

В группах формируем представления о здоровом образе жизни, расширяем представления детей о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде; прививаем интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься различными видами спорта.

В образовательной деятельности проводятся физкультурные занятия. Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у

ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. У нас проводились досуги "Здоровые дети в здоровой семье", "День Знаний", "Зимние забавы", "Спортивные подарки для Незнайки", "Мой веселый мяч", "Как хорошо здоровым быть", "Мы спортсмены", "Веселые старты", "Задорные туристы", "Кошкин дом"; развлечения "Веселые эстафеты", "Как здоровье сохранить", "Здравствуй лето", "Летнее настроение", "Водные эстафеты" и праздники "Спортивный праздник", "Проводы зимы". Мы приняли активное участие в Дне Здоровья.

При проведении режимных моментов соблюдаются культурно-гигиенические навыки, с детьми проводятся комплексы закаливающих процедур : оздоровительные прогулки, мытье рук перед каждым приемом пищи, полоскание рта после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристой дорожке после сна, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика после дневного сна, подвижные игры на прогулке и во второй половине дня, регулярное проветривание помещения.

Проводим воздушные и солнечные ванны во время прогулки, проветривание помещения, кварцевание с целью предупреждения болезней; следим за тем, соответствует ли одежда детей температуре воздуха и погодным явлениям. Обеспечиваем детей полным питьевым режимом.

Также мы стараемся прививать КГН нашим детям, это: мытье рук перед каждым приемом пищи, учим сервировке стола, каждый день назначаем дежурных, объявляем меню и проводим беседы с детьми о здоровом питании, познавательные беседы о продуктах и витаминах. Для профилактики простудных заболеваний во время приема пищи дети получают чеснок и лук. Следим за правильной осанкой во время занятий и приема пищи.

Регулярно проводится работа с родителями - методические рекомендации и консультации: «Здоровье – это самое главное», «Рекомендации по профилактике энтеровирусной инфекции», «Что нужно знать о зрении ребенка», «Если ребенок заболел, учимся, играя», «», «Развивайте у детей быстроту и ловкость», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Роль режима дня в развитии детей», «Гигиена одежды и обуви», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты», «Витамины – ценные вещества. Без них мы никуда!», «Одевайте детей по погоде» и другие.

В паблике детского сада родители постоянно получают консультации от педагогов по защите детей от ОРЗ, обмениваемся с родителями фотографиями, видеосъемками на тему «Спорт – это здоровье!». Освещаем тему «Правильное питание» : родительские собрания, заметки в паблике, информация на сайте детского сада. С целью фотоотчёта педагогов и родителей о работе с детьми по физическому воспитанию; о стремлении семей и детского сада прививать детям любовь к спорту, формировании умения правильно подходить к вопросам здоровьесбережения в детском саду организовываем фотовыставки.

Воспитанники старшей разновозрастной группы принимают участие в спортивных соревнованиях: «Малышиада», «Многоборье» и других. Дети, родители и педагоги принимают участие в акциях «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам», «О, спорт, ты мир!», «Мы за здоровый образ жизни». Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

Проводимая работа в детском саду, направленная на оздоровление детей, дает свои результаты- заболеваемость детей уменьшилась.