Отдел образования администрации Октябрьского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-

детский сад комбинированного вида № 62

620138 г.. Екатеринбург.бульвар С.Есенина, 11 тел.262-27-21

E-mail[mdou62r66@.ru](mailto:mdou62r66@.ru)

Принято Утверждаю

На заседании Заведующий МБДОУ № 62

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Г.Кулакова

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

***«Система профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий как основа сохранения, укрепления и формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».***

Екатеринбург

***Содержание***

**1 раздел** – Концепция «Система оздоровления детей дошкольного возраста как условие полноценного здоровья ребенка:

**2 раздел -** «Система профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий как основа сохранения, укрепления и формирования навыков здорового образа жизни в условиях ДОУ».

Приложения

***Содержание 1 раздела***

*Концепция «Система оздоровления детей дошкольного возраста как условие полноценного здоровья ребенка:*

**Введение**

**Глава 1.** Концептуальные подходы к построению системы работы по сохранению, укреплению и развитию здоровья ребенка

**Глава 2.** Информационная справка

**Глава 3.** Процесс управления ДОУ, направленный на результат

**Глава 4.**Перспективноенаправление деятельности ДОУ.

Заключение

Литература

Приложения.

***Содержание 2 раздела***

*«Система профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий как основа сохранения, укрепления и формирования навыков здорового образа жизни в условиях ДОУ».*

**Введение**

**Глава 1.**Особенности реализации комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

**Глава 2.**Научно-методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 62

Заключение

***Приложения***

1. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.
2. Визитная карточка ПДОУ.
3. План работы проблемной группы по физическому развитию.
4. Организация двигательного режима детей 5-7 лет в МБДОУ № 62
5. Примерное десятидневное меню.

***Введение***

В многочисленной педагогической литературе, посвященной отдельным сторонам образовательного процесса, идет описание по художественно-эстетическому, социально-личностному, познавательно-речевому и физическому направлению развития дошкольника. Реализовать все рекомендации в полном объеме по всем направлениям в условиях ДОУ практически невозможно, так как каждое образовательное учреждение имеет свои особенности и проблемы.

Перед образовательным учреждением стоит задача выделить важное звено воспитательно-образовательного процесса, от которого в большей мере зависит эффективность полноценного развития воспитанников и уровень состояния здоровья. Целенаправленное изучение научно-методологических исследований выделенной проблемы положительно скажется на преобразовании и качестве воспитатель-образовательного процесса.

Исходя из анализа результатов работы коллектива, особенности состояния здоровья воспитанников, запроса родителей и возможностей ДОУ, определилось основное направление деятельности ДОУ, связанное с профилактикой и сохранением здоровья воспитанников, формирования навыков здорового образа жизни.

Несмотря на определенную разработанность проблемы воспитания здорового ребенка, для практических работников существуют некоторые затруднения в определении медико-педагогических условий и системы мероприятий физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в условиях ДОУ, учитывающий индивидуальные особенности состояния здоровья воспитанников и их физическую подготовленность.

Вопросы, касающиеся полноценного развития ребенка, освещены в работах Я.А.Колинского, М.Ю.Кистяковской, А.Д.Новикова и др. О влиянии биологических и социальных факторов на развитие человека Л.С.Выгодский, С.И.Гальперина, А.В.Запорожца и др., а так же физиологов И.М.Сеченова, И.П.Павлова.

Вместе с тем, несмотря на определенную разработанность проблемы воспитания здорового ребенка, анализ научно-методологической литературы и программно-методических материалов, знакомства с опытом работы ДОУ по организации физкультурно-оздоровительного процесса, определились ***противоречия***между:

- сохранением и укреплением здоровья детей и недостаточной медико-педагогической подготовленностью педагогов и родителей;

- необходимостью разработки и внедрения комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и отсутствием соответствующего научно-методического обеспечения, раскрывающего особенности системы работы, влияющие на состояние здоровья воспитанников;

- необходимостью выявления качества системы работы по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников и отсутствием системы «мониторинга здоровья» ребенка.

Выявленные противоречия обозначили следующую ***проблему***: сохранение, укрепление здоровья ребенка невозможно без комплекса физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни в условиях ДОУ.

На основании обозначенных противоречий и проблемы была определена перспективная ***цель***: *«Разработка, внедрение и анализ результативности комплекса физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни в условиях ДОУ».*

***Объект*** - процесссохранения, укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ.

***Предмет*** - комплекс физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие ***задачи:***

- изучить степень разработанности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ;

- определить основные компоненты профилактической и физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ, способствующие повышению уровня состояния здоровья воспитанников и формированию навыков здорового образа жизни в условиях ДОУ;

- разработать и внедрить комплекс физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий, здоровьесберегающих технологий в практику ДОУ;

- создать систему «мониторинга здоровья» ребенка.

Практическая реализация поставленных задач основывается на следующихосновных принципах здоровьесберегающих технологий:

##### *Гуманизации*– приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.

*Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка*– необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

*Профессионального сотрудничества и сотворчества*, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

*Систематичности и последовательности* в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса.Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

*Синкретичности*– объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт

Практическая значимость данной деятельности заключается в следующем:

1. Определение структурообразующих компонентов профилактической и физкультурно-оздоровительной работы;
2. Создание системы работы, формированию навыков здорового образа жизни, способствующей повышению качества воспитательно-образовательного процесса в ДОУ;
3. Разработка научно-методической базы, позволяющей отслеживать эффективность реализуемой системы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и своевременная коррекция;
4. Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику ДОУ;
5. Осуществление взаимодействия коллектива ДОУ, ведущих специалистов в области дошкольного образования и медицины, родителей воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников и формирование навыков здорового образа жизни.

Для достижения и решения задач данной работы использовался комплекс методов:

- изучение и анализ психолог-медико-педагогической литературы;

- моделирование комплекса физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ;

- анкетирование и опрос педагогов и родителей воспитанников;

- изучение и анализ результатов педагогической деятельности участников образовательного процесса;

- анализ годовых отчетов посещаемости воспитанников ДОУ и причины их отсутствия;

- циклические наблюдения за построением воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса педагогами ДОУ;

- обобщение результатов педагогического опыта работы коллектива.

***Глава 1.Особенности реализации комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.***

Профилактическая и физкультурно-оздоровительная в специализированном ДОУ имеет свои особенности:

- усиленный медицинский контроль за организацией и проведением физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий;

- оказание оперативной медицинской коррекции выявленных нарушений в состоянии здоровья воспитанников;

- углубленный медицинский осмотр (диспансеризация) с комплексной оценкой здоровья воспитанника специалистами поликлиники;

- ведение листов здоровья с фиксацией диагноза, структуры особенностей заболевания, индивидуальным планом оздоровления ребенка, учетом темпов развития и результатов лечебно-профилактического воздействия;

- включение элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардиореспиратурной системы в разные виды детской деятельности;

- проведение комплекса закаливающих мероприятий.

В связи с этим разработан комплексный план физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ, который включает в себя следующий комплекс мероприятий:

1. Первичная профилактика;
2. Рациональное питание;
3. Физическое развитие;
4. Воспитание культурно-гигиенических навыков в детском коллективе;
5. Иммунопрофилактика;
6. Мероприятия по обеспечению адаптации к ДОУ;
7. Диспансеризация;
8. Медико-педагогические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на основе анализа состояния их физического здоровья;
9. Мониторинг здоровья воспитанника.

***Этапы внедрения комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий.***

***1 этап:***

- изучение теоретических вопросов, касающихся процесса сохранения и укрепления здоровья воспитанников в условиях ДОУ;

- анализ психолог-медико-педагогической литературы;

- определению проблемы, объекта, предмета, цели изучения, основных направлений и задач работы коллектива, а также общих подходов к решению проблем;

- определение основных компонентов профилактической и физкультурно-оздоровительной работы по результатам анализа индивидуальных особенностей физического, психического и социально- -нравственного развития воспитанников;

- созданию структуры комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

***2 этап:***

- осмысление полученных результатов;

- работа коллектива по проблеме сохранения, укрепления здоровья ребенка, формированию навыков ЗОЖ в условиях ДОУ;

- уточнение показателей уровня состояния здоровья воспитанников;

- апробирование комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и анализ его результатов.

***3 этап – обобщающий:***

- анализ эффективности разработанного комплекса профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- коррекция содержания комплекса и подходов в решении проблемы профилактики и сохранения здоровья воспитанников с целью получения более высоких результатов работы коллектива по выбранному направлению;

- обобщению положительного опыта коллектива и отдельных семей по сохранению, укреплению здоровья ребенка в условиях ДОУ.

***Основные компоненты профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в условиях ДОУ.***

Анализ заболевания воспитанников результатов воспитательно-образовательного и оздоровительного процессов, способствовал определению основных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья ребенка.

***Важнейшими факторами являются:***

1.Физическая культура, включающая реализацию потребности в двигательной активности, закаливание организма и формирование навыков здорового образа жизни;

2.Рациональная организация режима жизнедеятельности;

3.Полноценное сбалансированное питание;

***Физическая активность*** во всех ее разнообразных формах в первые годы жизни ребенка является одной из наиболее мощных и жизненно важных функциональных систем. Двигательные центры мозга тесно связаны со многими другими нервными центрами, регулирующими различные функции организма (Р.А.Шабунин, 1981).

Активная деятельность двигательных центров головного мозга способствует возбуждению многих внутренних органов и приводит к их созреваниюи лучшему функционированию.

Исследования И.Л.Аршавского показали, что в процессе роста и развития активная деятельность скелетной мускулатуры является одним из основных факторов, способствующих преобразованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышая приспособительные возможности развивающегося организма. И.М.Сеченов отмечает, что работающие мышцы доставляют «мышечную радость». Это одно из условий здоровой жизнедеятельности организма. Это особенно важно для детей, у которых ярко проявляется наследственно обусловленная потребность в движении.

***Физическая активность*** является жизненной потребностью, заложенной в наследственном аппарате человека. К сожалению, эта потребность у многих детей не удовлетворяется. Для реализации потребности в двигательной активности наших воспитанников, помимо традиционных мероприятий, используются особые условия ДОУ. Здание ДОУ – это трехэтажное сооружение. Дети в течение дня совершают до 10 подъемов и спусков , организованными специальными занимательными «путешествиями» по лестничным ступенькам: «В страну сказок мы идем…», «Раз, два, три, четыре, пять – будем лесенки считать».

Широко используются спортивные комплексы, спортивные тренажеры, оборудованные в тренажерном зале, профилактические дорожки «Здоровья», лыжи в зимний период, нестандартное спортивное оборудование и др. В конце утренней прогулки инструктором по физической культуре проводиться «оздоровительный бег». Регулярно совершаются пешие прогулки по территории детского сада.

Для эффективной организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре соблюдаются следующие условия:

- построения мероприятия соответствует задачам на определенный период, основным физиолого-педагогическим принципам и уровню физической подготовленности детей;

- использование разнообразных методических приемов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения физической активности и создания положительного эмоционального фона;

- последовательное обучение детей движениям, подбор нового материала сочетается с повторение и закреплением усвоенного;

- равномерное распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;

- развитие у детей физических и нравственно - волевых качеств;

- использование нестандартного физкультурного оборудования для активизации детей и повышения интереса к физическим упражнениям;

- совместный медико – педагогический контроль за распределением физической нагрузки на детский организм.

Особое значение при развитии движений и физической культуры имеет учет функциональных возможностей детей разного возраста.

***Целевая направленность физической культурой в зависимости от возраста детей***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Основные задачи*** |
| До 3 лет | - доставлять детям удовольствие в процессе двигательной деятельности;  -развитие навыков ориентировки в пространстве;  - правильная работа с физкультурным оборудованием. |
| От 4 до 5 лет | - развивать физические качества;  - поддерживать интерес к подвижным играм, занятиям на спортивных зарядах;  - формировать представление о своем организме, навыки ЗОЖ;  - развивать деятельность скелетной мускулатуры путем применения упражнений для статистического укрепления мышц. |
| От 5 до 7 лет | - формировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность при выполнении физических упражнений;  - формировать интерес к различным видам спорта;  - формировать мотивацию и навыки ЗОЖ. |

Физическая активность является обязательным условием нормального роста и развития, она повышает сопротивляемость детского организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Как считают большинство исследователей, основной причиной нарушения осанки является недостаток физической активности детей. Профилактике опорно-двигательного аппарата также уделяется большое значение.

Наибольшее количество деформаций позвоночника выявлено в то время, когда ребенок приходит в школу и испытывает большой объем учебной нагрузки, которую приходится выполнять в положении сидя.

Избежать этого возможно лишь повышая статистическую выносливость мышечной системы, от которой зависит правильность осанки.

Используемые статистические упражнения направлены на развитие мышечных групп плечевого пояса и рук, брюшного пресса туловища, а также подвижности суставов с учетом развития силы, статической выносливости, скоростно-силовых качеств и гибкости. Поэтому, существует необходимость использования разнообразных вариантов проведения утренней гимнастики и непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Физическая активность организма и система закаливания обеспечивают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, улучшают состояние здоровья, повышают умственную и трудовую деятельность.

Необходимое и важное условие, способствующее тренировке защитных физиологических механизмов терморегуляции организма и повышению иммунных качеств организма – является система мероприятий, направленная на эффективное закаливание детского организма. Основные задачи при закаливании детского организма мы видим в развитии выносливости организма при изменяющихся факторах окружающей среды, повышением его сопротивляемости к различным заболеваниям, тренировке системы терморегуляции, оздоровительно-профилактического воздействия.

Система закаливания в условиях ДОУ разрабатывается и периодически корректируется совместно с медицинскими работниками и педагогическим персоналом в соответствии с имеющимися условиями. Она носит последовательный характер: от щадящих процедур переходит к более интенсивным. При организации закаливания детей с ослабленным здоровьем, необходимо особенно ответственно подходить к соблюдению ряда правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

***Принципы закаливания:***

***1 принцип –***постепенность увеличения закаливающих воздействий. Недопустимо быстрое форсирование снижения температуры или увеличения продолжительности процедуры.

***2 принцип*** – систематичность – регулярное повторение закаливающих воздействий.

***3 принцип*** – учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка.

***4 принцип*** – проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка.

***5 принцип*** – многофакторность – сочетание в системе закаливания водных процедур с применением обливаний стопы ног, охлаждение воздушным потоком.

***6 принцип*** – полиградационность – основан на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, средним по силе действия охлаждениям (контрастные ножные ванны в сочетании с босохождением).

***7 принцип*** – сочетаемость общих и местных охлаждений (полоскание горла водой, обливание стоп).

Воздушные ванны после сна проводятся в трусиках, в теплое время года дети спят без маек, температура воздуха в спальной комнате при этом не выше +20 градусов, чтобы встав с постели, ощутить контраст температуры, так как температура воздуха под одеялом+38. В групповых помещениях, коридорах температурный режим несколько выше. Вводные процедуры вводятся постепенно. В младших группах дети учатся полоскать рот, мыть прохладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым солевым дорожкам.

Существует ***схема закаливания*** для каждой возрастной группы.

***Формирование навыков ЗОЖ*** является главным рычагом первичной профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Улучшение физического здоровья в большей мере зависит от выполнения рационального режима дня. Это не исключает применение гибкого режима, применительно к детям, неадаптированным к условиям ДОУ. Соблюдение режима дня, способствующего совершенствованию работы внутренних органов, экологизации нервной деятельности, что положительно сказывается на психическом здоровье и эмоциональном благополучии. Рациональное сочетание интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима. На улучшение здоровья детей , их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная физическая активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений. (Ю.Ф.Змановский).

При работе первостепенное внимание уделялось организации двигательного режима воспитанников в условиях ДОУ. На основании рекомендательного письма разработаны циклограммы деятельности ребенка в течение дня, учитывающие потребности и возможности детей дошкольного возраста.

***Охрана психического здоровья***

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Особенно чувствительны к неблагоприятным условиям, которые приводят к развитию предневротических состояний и детских неврозов, дети в возрасте пяти – семи лет.

Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в условиях ДОУ является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросам к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ССССССДОУ. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений детского сада и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, медицинский кабинет и др.)

Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;

- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;

- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;

- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом приходящих педагогов-специалистов;

- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;

- чрезмерное расширение о объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;

- частые нарушения привычного уклада детской жизни;

- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДОУ, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

***Полноценное и сбалансированное питание ребенка в условиях ДОУ.***

В воспитании здорового ребенка полноценное и правильно организованное питание имеет первоочередное значение. В связи с этим этому процессу уделяется особое внимание. В нашем ДОУ старшей мед. сестрой составляется десятидневное меню с учетом калорийности пищевых веществ в соответствии с расходом энергии в течение дня и для каждой возрастной группы. Подбор продуктов представляет соответствие естественной технологии усвоения пищи и соблюдения режима питания.

В связи с этим разработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий, которая включает в себя:

1.Комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание и т.д.);

2.Комплекс мероприятий по обеспечению адаптации ребенка к условиям ДОУ(рекомендации по адаптации и ее коррекции, контроль за течением адаптации и проведение психолого-медико-педагогической коррекции).

3.Комплекс мероприятий, обеспечивающих гигиенунервной системы ребенка во время занятий образовательного цикла (Физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуация «эмоционального всплеска», специальные подвижные игры оздоровительного характера).

4.Использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (под редакцией В.Г.Кудрявцева, И.К.Шилковой, Ю.А.Лебедев).

5.Проведение мероприятий непосредственно образовательной деятельности в традиционной и нетрадиционной форме.

6.Работа с детьми по формированию навыков ЗОЖ.

7.Взаимодействие с семьями воспитанников: ознакомление родителей с результатами «мониторинга здоровья « детей, участие родителей в составлении планов оздоровления воспитанников в условиях ДОУ, обучение приемам и методам оздоровления, ознакомление с планом профилактических мероприятий и их особенностями.

В этих целях широко используются:

- размещение информации в родительских уголках, папках-передвижках;

- консультации, «круглые столы» по основным проблемам развития, воспитания ребенка дошкольного возраста;

- «открытые дни» для родителей с просмотрами профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- совместные досуги и праздники, направленные на формирование навыков ЗОЖ в семье и ДОУ.

Активная физкультурно-оздоровительная работа является решающим фактором в сохранении и укреплении физического здоровья и повышает уровень успешного развития детей.

Для реализации возрастных потребностей используются разнообразные варианты проведения утренней гимнастики и оздоровительного бега.

***Утренняя гимнастика***

Утренняя гимнастика – это обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье и в ДОУ. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку у физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса. Утренняя гимнастика улучшает физиологические процессы в организме и укрепляет здоровье.

Чтобы дети охотно занимались, используются нестандартные формы ее проведения. Содержания каждого комплекса составляют упражнения, расположенные в определенной последовательности. Сначала ходьба, легкий бег, выполнение в движении заданий, перестроение. Затем общеразвивающие упражнения, составленные в определенной последовательности, которую необходимо соблюдать. Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельностное состояние.

***Утренняя гимнастика на свежем воздухе.***

Утренняя гимнастика на свежем воздухе проводится с детьми 5-7 лет круглогодично. По своей сути она является утренней прогулкой, так как проводится в игровой форме и детям предоставляется время для свободной деятельности. Комплексы утренней гимнастики на воздухе составляются инструктором по физической культуре с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности и с учетом погодных условий.

Ведущую роль в развитии двигательной деятельности ребенка принадлежит ***подвижной игре***, которая оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и оздоравливает его организм.

На каждую возрастную группу оформлен каталог подвижных игр, в котором группы распределены по основным движениям. Такая форма записи облегчает подбор подвижных игр, а так же позволяет разнообразить их. Так же составлен каталог игр для частоболеющих детей.

Во время проведения непосредственно образовательной деятельности применяются игры-схемы, на которых изображены основные движения, перестроения, ход игры. Карточки-схемы облегчают организацию , активную мыслительную деятельность, развивают внимание, повышают моторную плотность занятия, экономят время на объяснение движений, самоорганизуют и контролируют детей.

Физкультурные досуги и праздники выражаются в том, что дети получают огромное эмоциональное удовлетворение от занятий физической культурой в такой форме. Эти мероприятия насыщены динамикой двигательного содержания, включают веселые подвижные игры, разнообразные физические упражнения и эстафеты, в процессе которых закрепляются двигательные умения.

Досуги проводятся во всех возрастных группах в дни каникул и ежемесячно в течение года.

***Глава 2***. ***Научно-методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 62***

Здоровье человека закладывается в детстве и определяется как возрастными и биологическими особенностями растущего организма, так и влиянием на него окружающей среды. Неслучайно задачи оздоровления ребенка-дошкольника и культивирование у него здорового образа жизни являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения). Поскольку понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека, такая трактовка поднимает роль решения вопросов, связанных со здоровьем детей совершенно на новый уровень.

Современное общество ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где вся практическая работа, направленная на полноценное развитие ребенка и сохранения и укрепления его здоровья путем совершенствования системы работы в ДОУ, должна приносить ощутимые результаты.

Представленный опыт работы коллектива по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников – попытка показать на практике систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, обратить внимание работников дошкольных учреждений на здоровьесберегающие компоненты организации воспитательно-образовательного процесса.

***Основные принципы подходов:***

1.*Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2.*Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей, формированию навыков ЗОЖ.

3.*Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса во всех видах детской деятельности.

4. *Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5.*Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата, независимо отвозраста и уровня физического развития детей.

***Специфика содержания образования***

Деятельность ДОУ строится на основе ряда нормативных документов;

* Закон РФ «Об образовании» 29.12,2012 № 273-ФЗ;

Федеральный государственный образовательны3 стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 №1155;СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. N 91)

* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».» 15.05.2013 №26;
* Устав образовательного учреждения.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» установлено, что содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой разрабатываемой, принимаемой и реализуемой этим образовательным учреждением самостоятельно (пункт 5 статьи 14).

Образовательная программа разрабатывается дошкольным учреждением в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям ее реализации, ис учетом особенностей психофизического развития и возможностей детей.

Образовательный процесс в группах общеразвивающей направленности для детей 3 – 7 лет реализуется в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования с учетом рекомендаций примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования«Детство»/ Т.И. Бабаева, З.А.Михайлова и др. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014.

Коррекционная работа в группе компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи, осуществляется в соответствии с коррекционной Программой обучения и воспитания детей с общим недоразвитием речи Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, М.,2000г.

В соответствии с заявленным содержанием воспитательно-образовательной работы в МБДОУ, законом Российской Федерации «Об образовании», инструктивно-методическим письмом Министерства образования РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения», методическими рекомендациями программ, разработан план непосредственно образовательной деятельности МБДОУ. На основании составлено расписание непрерывной непосредственно образовательной деятельности.

Обновление выбора комплексной образовательной программы и дополнительных педагогических технологий, используемых специалистами для наиболее эффективного овладения детьми ее содержания, сделано на основе выдвинутых коллективом МБДОУ воспитательных, образовательных и развивающих целей и задач, направлений, основных положений Концепции развития МБДОУ.

Основными задачами являются:

* охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
* обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников;
* воспитание с учетом возрастных категорий воспитанников гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
* осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
* взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития детей;
* оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Основные принципы образовательной программы направлены образовательной программы направлены на:

1.Развитие дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными психофизиологическими особенностями, воспитание коммуникативных качеств и навыков общения на основании собственного опыта работы с детьми и посредством рекомендаций программы.

2. Реализация воспитательно-образовательного процесса в разных видах детской деятельности.

3. Обогащение содержания материала об окружающем мире и природе, основанном на индивидуальном эмоционально- образном видении ребенка.

4. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием ребенка, его физического развития и коррекции отклонений на физкультурных занятиях, прогулках, в совместной и самостоятельной деятельности, используя основные принципы построения физкульно-оздоровительной работы в ДОУ (д.м.н. проф. Ю.Ф.Змановский).

5. Использование оптимального, соответствующего возрастным возможностям ребенка режима в ДОУ, обеспечивающего работоспособность детей и предохраняющего их от переутомления (Е.Богина, Н.Терехова).

Учитывая динамику работоспособности детей дошкольного возраста в течение недели, а также индивидуальные особенности каждого ребенка, режим дня составлен с наиболее рациональным сочетанием непосредственно образовательной деятельности и различных видов детской деятельности.

Ориентируясь на образовательную программу , каждый педагог вносит определенные коррективыв форму проведения образовательной деятельности и ее содержания в зависимости от индивидуальных особенностей детей. Особое внимание уделяется организации медико – педагогических и психологических условий для сохранения, укрепления и развития здоровья воспитанников, удовлетворению потребности детей в физической активности, закаливанию детского организма, использованию статических упражнений.

***Система мониторинга здоровья ребенка***

Учитывая специфику ДОУ коллективом педагогов и медицинским персоналом, для отслеживания эффективности профилактической и лечебно-оздоровительной работы с детьми разработана система, позволяющая в короткий строк выявить причины отсутствия ребенка в детском саду, его состояние здоровья, скорректировать комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий для каждого ребенка.

Для этого:

- ежедневно воспитатели групп в разработанных таблицах отмечают посещаемость детей, выявляют и проводят обсуждение причин их отсутствия с медицинским персоналом и родителями ребёнка;

- вырабатываются рекомендации каждому родителю по укреплению здоровья ребенка, выполнению культурно-гигиенических норм системе закаливающих мероприятий и т.п.;

- каждому ребенку разрабатывается индивидуальная программа оздоровления и профилактических мероприятий;

- на совместных медико-педагогических совещаниях проходят обсуждения проблем, касающихся физического развития и здоровья каждого ребенка;

- вырабатывается план по снижению заболеваемости детей на определённый период, а также увеличения двигательной активности детей и т.п.

***Цель данной системы:*** *отследить влияние медико-педагогического воздействия на состояние здоровья детей.*

***Аспекты отслеживания:***

1. Заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости воспитанников и причин их отсутствия в ДОУ.

2. Периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах.

3. Общее физическое развитие детей.

В связи с этим разработаны следующие документы:

1. *Индивидуальная программа оздоровления ребенка в условиях ДОУ*

Форма ведения этого документа апробируется на удобство использования в практике. «Индивидуальная программа» составляется ежегодно на каждого ребенка с учетом рекомендации всех специалистов.

2. *«Мониторинг здоровья» ребенка.*

На протяжении всего периода посещения ребенком детского сада, с момента его поступления, ведется учет и анализ причин заболеваемости ребенка.Данная система дает возможность предупредить острые кризисы заболеваемости детей, а также проведения профилактики и оздоровления ребенка в соответствии с его состоянием.

4. *График заболеваемости детей каждой возрастной группы.*

Анализ причин массовых заболеваний детей группы, способствует составлению эффективного плана профилактической и лечебн-оздоровительной работы на месяц.

5. *Разрабатывается форма паспорта развития ребенка.*

Данная форма дает возможность способствовать индивидуально-личностному развитию каждого ребенка.

Данный вариант пакета документации разработан на основании Приказа № 62 от 14. 03. 95 г. Министерства Здравоохранения и медицинской промышленности РФ «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экологических нормативов».