

## Система физкультурно-оздоровительной работы

В.А. Сухомлинский писал: «...Забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

На протяжении многих лет наш детский сад работает над задачей сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Приоритетным направлением деятельности является физкультурно-оздоровительная работа с детьми.

Основными задачами являются:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- созданий условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Работа по оздоровительному направлению в нашем детском саду проводится по программам: О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (безопасность), М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка» (физкультура), Г.Г. Давыдовой «Познаю себя», Г.И. Кулик «Школа здорового человека», З.И. Бересневой «Здоровый малыш» (валеология).

Творческой группой ДОУ была разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя несколько блоков.



### 1. Создание условий для двигательной активности.

В ДОУ созданы благоприятные условия для воспитания и физического развития ребенка. В детском саду функционирует музыкальный, спортивный зал, бассейн. Для занятий с детьми физической культурой спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и инвентарем. Инструктор по физической культуре и воспитатели групп используют в своей работе нестандартное оборудование. В каждой группе детского сада для развития физических качеств и двигательных умений оборудован центр физкультуры и здоровья. В центрах имеется спортивный инвентарь, картотеки подвижных игр, дидактические игры и пособия по физкультуре.

### 2. Система двигательной активности и психологического комфорта.

В работе дошкольного учреждения по физкультурно-оздоровительному направлению используем разнообразные виды организации двигательной активности. Разработаны комплексы утренней гимнастики в игровой форме для младших и средних дошкольников.

В теплое время года утренняя гимнастика проводится на улице. В детском саду организована непосредственная образовательная деятельность по физической культуре, музыке. Дети со второй младшей группы посещают бассейн. Ежемесячно специалисты ДОО проводят физкультурные и музыкальные развлечения и досуги. В детском саду организуются зимние и летние спортивные праздники, дни здоровья, туристические походы. На прогулках организуется двигательная активность детей с помощью игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, проводится индивидуальная работа с детьми по физическому развитию. После дневного сна во всех возрастных группах проводится корригирующая гимнастика. В непосредственно образовательной деятельности педагоги используют физкультминутки и паузы, пальчиковую гимнастику, «минутки здоровья». В нашем детском саду разработана модель двигательного режима, которая способствует достижению высокого уровня двигательной активности у ребенка. В своей работе педагоги используют элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкатерапия, смехотерапия). В группах созданы уголки уединения для психологической разгрузки детей; имеются «уголки настроения» для оценки эмоционального состояния детей с последующей коррекционной работой.

### **3. Система закаливания в ДОО.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма. К закаливающим мероприятиям ДОО относятся: утренний прием на свежем воздухе в теплое время; ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе и оздоровительный бег летом; облегченная форма одежды; босохождение в спальне до и после сна; сон при температуре 17-19 С, контрастные воздушные и солнечные ванны. В детском саду проводятся закаливающие мероприятия: полоскание рта после еды (по профилактике кариеса), босохождение, воздушные ванны после сна, ходьба по массажным дорожкам, контрастный душ (после бассейна), массаж по методу Уманской.

### **4. Организация рационального питания.**

Здоровый образ жизни немыслим без рациона правильного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДОО выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Ежедневно включаем в меню овощи, фрукты, соки, молоко, проводится С-витаминизации третьего блюда. В группах детского сада соблюдается питьевой режим. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зеленый лук, чеснок, лимон, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

### **5. Мониторинг.**

Инструктором по физической культуре два раза в год оценивается уровень физического развития и физических качеств дошкольника. Педагоги ДОО проводят оценку индивидуального развития по всем образовательным областям. Два раза в год учителем-логопедом проводится диагностика детей.

### **6. Система работы по формированию здорового образа жизни.**

В организованной образовательной деятельности педагоги проводят беседы с детьми на тему: «Неболей-ка», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота - залог здоровья» и др.

Воспитатели в своей работе используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации, опыты, викторины, через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Педагогами и специалистами ДОО организуются тематические досуги с детьми и родителями «Дорога к доброму здоровью», «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит» (старшая группа), «В гостях у Витаминки» (младшая группа) и др.

В своей работе педагоги используют такие дидактические игры, как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены» и др.

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В методическом кабинете собран познавательный и дидактический материал валеологической направленности для подготовки педагогов к образовательной деятельности с детьми.

#### **7. Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.**

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи. Работа с семьей включает: целенаправленную санитарно-просветительную работу, ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, направленной на физическое и социальное развитие ребенка; ознакомление родителей с результатами мониторинга состояния ребенка и его психомоторного развития; ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении.

Формы работы с родителями разнообразны: общие и групповые родительские собрания в нетрадиционной форме (КВН, ток-шоу, собрания с приглашением врачей из поликлиники, специалистов детского сада).

Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей. Были предложены такие анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «О здоровье всерьез», «Условия здорового образа жизни», «Здоровье ребенка». В результате анкетирования выясняются, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить от воспитателей и специалистов ДОО, какие открытые мероприятия посетить.

Родители детского сада принимают активное участие родителей в конкурсах и выставках ДОО. В детском саду были организованы фотовыставки «Мы выбираем спорт», конкурс рисунков «Спортивный калейдоскоп», «Активный отдых моей семьи» и др. Родители активно принимают участие в оформлении стенгазет по ЗОЖ. Ежегодно проводим «Неделю нескучного здоровья», совместные спортивные праздники и развлечения «Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник воинов отважных», туристические походы. Педагогами и специалистами ДОО оформляются родительские уголки, в которых представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей. Работают в детском саду консультативные пункты, где родители имеют возможность получить квалифицированную помощь в вопросах оздоровления и развития детей. Систематическая и целенаправленная работа всего коллектива, использование различных средств и методов позволили укрепить здоровье детей, коллектив стал более творчески подходить к проблеме физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Практика убедила нас в том, что достигнуть максимального оздоровительного эффекта можно лишь при условии системного решения всех задач.