

ПЛАН
физкультурно – оздоровительной работы
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
№43 «Рябинушка» на 2020/2021 учебный год

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний.

Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МБДОУ № 43 «Рябинушка» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Цель работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;

Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;

Овладения навыками самооздоровления;

Снижение уровня заболеваемости;

Основные принципы работы:

Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития де

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ:

1.Профилактическое:

- Обеспечение благоприятной адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2.Организационное:

- Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

3.Лечебное:

- Дегельминтизация;
- Иммунотерапия;
- Витаминотерапия;
- Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
- Занятия по физической культуре проводит специалист
- Закаливающие процедуры в группе и на прогулке
- Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация
- Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках

4.Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники;

- Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.
- Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.
- Подв. игры аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке

5.Работа с воспитателями:

- семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы
- спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий
- Занятие физической культурой на воздухе /Пмл., средняя, старшая и подг. группы/
- Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям /ОБЖ, ПДД/
- Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения
- Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика
- Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме
- Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе
- Физкультурно – оздоровительная работа с детьми**

Задачи физического воспитания дошкольников.

- 1.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
- 2.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- 3.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

- 1.Полноценное питание детей.
- 2.Закаливающие процедуры.
- 3.Развитие движений.
- 4.Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня
- 3.Охрана жизни и деятельности детей
- 4.Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- формирование элементарных представлений об окружающей среде
- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

Заведующий МБДОУ № 43



Ласкина С.Г.