

**Физкультурно-оздоровительная работа  
в МАДОУ ЦРР-Детский сад № 29 г.Кызыла  
на 2022-2023 учебный год.**

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

За последние года резко ухудшается состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Увеличилось количество детей с несоответствием уровня физического развития биологическому росту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Здоровье семьи зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому воспитанию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, для реализации физкультурно-оздоровительной работы, необходимо взаимодействие с семьей, учет возможностей и интересов каждого ребенка.

Как показывает практика, планомерная работа, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор. Проводимая работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции.

**Перечень основных мероприятий:**

- разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья детей, реализуемых в МАДОУ;
- создание условий для обеспечения современного специального (коррекционного) образования и его доступности;
- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей;
- укрепления психофизического здоровья детей;
- создание системы мониторинга коррекционного воспитания и обучения;

- поиск новых подходов в организации сотрудничества с родителями.
- повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
- разработка и осуществление на основе данных о заболеваемости детей комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей;
- разработка циклов лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в МАДОУ и в домашних условиях;
- контроль за выполнением оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, профилактическое лечение, закаливающие процедуры, коррекционно-оздоровительную гимнастику после сна, прогулка.

### **Организационный этап**

- мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МАДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим);

### **Этапы реализации физкультурно-оздоровительной работы:**

- Укрепление материально-технической базы МАДОУ (комплекты ростовой мебели, специальное оборудование медицинского кабинета, технологическое оборудование пищеблока);
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в МДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);
- Совершенствование системы специального коррекционного обучения (обеспечение преемственности МАДОУ и школы №3 в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий)
- Оздоровительная работа с педагогами (проведение консультаций, тренингов, мастер-классов, профилактика "эмоционального выгорания" педагогов).

## **Итог работы:**

- Проведение анализа и оценки результатов (стабилизация показателей уровня заболеваемости детей, психоэмоциональных нарушений детей и педагогов)
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

## **Повышение уровня лечебной и профилактической работы:**

- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- формирование осознанного отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- применение здоровьесберегающих технологий;
- нормализация речи детей

## **Формы и методы оздоровления детей**

Задача МАДОУ - обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.

<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>	Щадящий режим (адаптационный период)
	Создание комфортной обстановки и микроклимата
<b>Физические упражнения</b>	Утренняя гимнастика
	Физкультурные занятия
	Подвижные игры
	Игры - хороводы
	Релаксационные упражнения

	Профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия)
	Спортивные игры
	Спортивный час
	Ритмика
	Прогулки (организация двигательной активности детей)
	Коррекционно-развивающая гимнастика после сна
	Занятия на тренажерах
	Физминутки
	Динамические паузы
<b>Коррекция физического развития детей</b>	Пальчиковая гимнастика
	Дыхательная гимнастика
	Индивидуальная работа
	Кружок "Крепыш" (профилактика плоскостопия)
<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	Мытье рук
	Обливание ног
	Увлажнение воздуха
<b>Свето-воздушные ванны</b>	Проветривание помещений
	Прогулки на свежем воздухе
	Обеспечение температурного режима
<b>Активный отдых</b>	День здоровья, неделя здоровья
	Физкультурно-спортивные праздники
	Физкультурный досуг
<b>Светотерапия</b>	Обеспечение светового режима
<b>Музотерапия</b>	Музыкальное сопровождение учебного процесса
	Музотеатральная деятельность
	Пение

	Слушание музыки
<b>Психогимнастика</b>	Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы
	Телесные игры
<b>Массаж</b>	Массаж общий, воротниковой зоны, языка

### **Формы проведения физкультурных занятий в МАДОУ ЦРР-Детский сад № 29 г.Кызыла**

- Обучающие занятия
- Комплексные занятия
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет)
- Тематические (сюжетно-игровые)
- Занятия по методу круговой тренировки
- Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров)
- На полосе препятствий
- Походы
- Дни здоровья
- Спортивные тренировки

### **Формы проведения утренней гимнастики в МАДОУ**

- Общеразвивающие упражнения без предметов
- Общеразвивающие упражнения с предметами
- На полосе препятствий
- Танцевально-ритмические упражнения

### **Формы работы с родителями**

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке МАДОУ состоит в конструировании природо и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов МАДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада.

В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями.

<b>Формы организации</b>	<b>Ответственный</b>
--------------------------	----------------------

<b>Пропедевтическая</b>	
Анкетирование, тестирование родителей	Педагоги МАДОУ
Беседы (индивидуальные, коллективные)	Педагоги МАДОУ, медицинский персонал
<b>Просветительская</b>	
Наглядная агитация	Педагоги МАДОУ
Встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, инструктором по физическому воспитанию, психологом, музыкальным руководителем, учителем - логопедом, учителем-дефектологом)	Заместитель директора по УВР, старший воспитатель
Практические рекомендации по обретению родителями валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы, "Школа для родителей")	Старшая медсестра, врач-педиатр, музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по ФИЗО
Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий (работа МАДОУ по ЗОЖ)	Педагоги МАДОУ
Устный журнал	Педагоги МАДОУ
<b>Интегративный</b>	
Совместное обсуждение проблем родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, КВНов, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов	Педагоги МАДОУ
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазеты, видеопросмотры)	Педагоги МАДОУ
Использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, куклотерапия, фиторапия)	Педагоги МАДОУ

Поддержка детей посредством семьи	Специалисты МАДОУ
<b>Индивидуальная</b>	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги МДОУ
Памятки, рекомендации, советы	Педагоги МДОУ

### **Работа с педагогами.**

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Для этого административный персонал организует следующую работу:

<b>Формы работы</b>	<b>Ответственные</b>
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников	Заместитель директора по УВР, старший воспитатель, Инструктор ФИЗО Медицинский персонал
Открытые занятия	Заместитель директора по УВР, старший воспитатель
Взаимопосещения	Заместитель директора по УВР, старший воспитатель
Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий	Воспитатели инструктор ФИЗО
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)	Заместитель директора по УВР, старший воспитатель
Профилактика "эмоционального выгорания" педагогов	Педагог - психолог
Создание условий и необходимой материально-	Директор, заместитель

технической базы	директора по УВР
Повышение квалификации педагогических и медицинских работников	Заместитель директора по УВР
Анализ результатов работы	Заместитель директора по УВР