

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа лечебно-профилактической и оздоровительной работы ДОУ разработана в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Цель:

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
- формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение уровня физической готовности
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;
2. организация двигательного режима;
3. охрана психического здоровья;
4. лечебно-профилактическая работа;
5. оздоровительная работа.

1. Организация режима

и комплексная диагностика состояния здоровья детей.

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. Организация жизни детей в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:
 - создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление;
 - изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.
4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:
 - осмотр детей специалистами детской поликлиники;
 - регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.
5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физ. подготовленности в начале и в конце учебного года.

2. Организация двигательного режима.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ);
- обыгрывание сюжета;
- подвижные игры с разным уровнем подвижности;
- с элементами ритмики;
- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия (3 раза в неделю.)

- тематические;
- комплексные;
- сюжетные;
- игровые;
- на свежем воздухе;
- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;
- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

-в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

3.Охрана психического здоровья

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;

2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.

3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Психодиагностика.

- Элементы аутотренинга и релаксации.

- Психогимнастика.

- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

4. Лечебно-профилактическая работа

Задачи:

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности

предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

1. Контроль за состоянием здоровья детей.
2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.
4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
5. Витаминотерапия.
6. Кварцевание.
7. Сбалансированное питание.
8. Чесочно-луковые закуски.
9. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
10. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

5. Оздоровительная работа

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

Эффективные закаливающие процедуры

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.
2. Обширное умывание прохладной водой.
3. Полоскание рта и горла прохладной водой.
4. Массаж лица, шеи, рук, ног, стоп.
5. Самомассаж стоп.
6. Босохождение по профилактическим дорожкам.
7. Физическое занятие на воздухе.
8. Босохождение по траве (лето).
9. Игры с водой во время прогулки (лето).
10. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).
11. Ежедневные оздоровительные прогулки

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формировать навыки охраны личного здоровья.
3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
|---|---|--|----------------------------|----------------|
| 1 | ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | |
| | Организация жизни детей в адаптационный период | сентябрь, октябрь, ноябрь | Воспитатель | в течение года |
| | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. | Ежедневно | Воспитатель, ст. медсестра | |
| | Создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Ежедневно | Воспитатель | |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | |
| | Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 3-5 мин | Воспитатель | в течение года |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю 10мин. | Воспитатель | |
| | Подвижные игры — бессюжетные; — сюжетные; — игры-забавы | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин | Воспитатель | |
| | Музыкально-ритмические движения | На музыкальн | Воспитатель, муз.рук. | |

| | | | | |
|---|--|---|------------------------------|--------------------------------------|
| | | ых занятиях 6-8 мин | | |
| | Физкультминутки | Ежедневно во время обучаю-щих занятий 3 мин | Воспитатель | |
| | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Физкультурный досуг | 2 раза в месяц 10-15 мин | Воспитатель | |
| | Прогулки | Ежедневно (утро, вечер) | Воспитатель | |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | |
| | Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д. | Ежедневно | Воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4 | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| | Ароматерапия «Чесночные» киндеры | Ежедневно | Воспитатель | В холод- ный период года |
| | Витаминные салаты | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Сок, фрукты | Второй завтрак, полдник | Воспитатель | |
| | Напиток «Золотой шар» | 3 раза в 10 дней | Воспитатель, ст.медсестра | |
| 5 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| | Игры с водой и песком | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Воздушные и солнечные ванны | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках | Ежедневно 5-10 мин. | Воспитатель | В течение года |

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются социоиговые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
|---|---|---|----------------------------|----------------|
| 1 | ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | |
| | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. | Ежедневно | Воспитатель, ст. медсестра | в течение года |
| | Создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Ежедневно | Воспитатель | |
| | | | | |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | |
| | Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 5-10 мин | Воспитатель | в течение года |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин | Воспитатель | |
| | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю 15 мин | Воспитатель | |
| | Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования | Ежедневно не менее двух игр по 7 мин | Воспитатель, муз.рук. | |
| | Физкультминутки | Ежедневно | Воспитатель | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|------------------------------|--|
| | | во время занятий 3 мин | | |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Гимнастика после сна | Ежедневно | | |
| | Прогулки | Ежедневно (утро, вечер) | Воспитатель | |
| | Оздоровительный бег | Ежедневно 3мин. | Воспитатель ФИЗО | |
| | Физкультурный досуг | по 10-15 мин | Воспитатель | 2 раза в месяц |
| | Спортивный праздник | по 10-15 мин | Воспитатель ФИЗО | 2 раза в месяц |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | |
| | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | Ежедневно | Воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4 | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| | Аромотерапия «Чесночные» киндеры | Ежедневно | Воспитатель | в холод- ный период года |
| | Витаминные салаты | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Сок, фрукты | Второй завтрак, полдник | Воспитатель | в течение года |
| | Напиток «Золотой шар» | 3 раза в 10 дней | Воспитатель, ст.медсестра | в течение года |
| 5 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| | Игры с водой и песком | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Воздушные и солнечные ванны | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Закаливание: 1.Ходьба по по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия 2.Ходьба по мокрым дорожкам | Ежедневно | Воспитатель | 1 полови- на года 2 полови- на года |

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна. Перебежки из холодного помещения в тёплое проводятся в играх «Самолётики», «Перелётные птицы» и т.д.

| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
|---|---|---|----------------------------|----------------|
| 1 | ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | |
| | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. | Ежедневно | Воспитатель, ст. медсестра | в течение года |
| | Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе. | Ежедневно | Воспитатель | Июнь-август |
| | Создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Ежедневно | Воспитатель | |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно 7мин. | Воспитатель ФИЗО | в течение года |
| | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю по 20мин. | Воспитатель | |
| | Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования | Ежедневно не менее двух игр по 7-10 мин | Воспитатель, муз.рук. | |
| | Физкультминутки | Ежедневно во время занятий | Воспитатель | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | 5 мин | | |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Прогулки | Ежедневно (утро, вечер) | Воспитатель | |
| | Оздоровительный бег | Ежедневно 10мин. | Воспитатель | |
| | Физкультурный досуг | 20 мин | Воспитатель | 2 раза в месяц |
| | Спортивный праздник | 20мин. | Воспитатель | |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | |
| | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | Ежедневно | Педагог-психолог, воспитатель, муз.рук. | в течение года |
| 4 | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| | Ароматерапия «Чесночные» киндеры | Ежедневно | Воспитатель | В холод- ный период года |
| | Витаминные салаты | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Сок, фрукты | Второй завтрак, полдник | Воспитатель | в течение года |
| | Напиток «Золотой шар» | 3 раза в 10 дней | Воспитатель, ст.медсестра | В течение года |
| 5 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| | Игры с водой и песком | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Воздушные и солнечные ванны | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи. | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| | Умывание прохладной водой | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Закаливание: 1.Ходьба по по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>плоскостопия 2.Ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам. 3.Оздоровительный бег после дневного сна. 4.Упражнения на профилактику плоскостопия</p> | | | |
|---|--|--|--|

СТАРШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
|--------------------------------|---|---------------------------|----------------------------|----------------|
| 1 | ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | |
| | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. | Ежедневно | Воспитатель, ст. медсестра | в течение года |
| | Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе. | Ежедневно +15 | Воспитатель | Июнь-август |
| | Создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Ежедневно | Воспитатель | |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатель ФИЗО | в течение года |
| | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Воспитатель ФИЗО | |
| Подвижные игры: — сюжетные; | Ежедневно не менее | Воспитатель, м уз.рук. | | |

| | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| | — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования | двух игр по 5-7 мин | | |
| | Физкультминутки | Ежедневно во время занятий 2-3 мин | Воспитатель | |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Прогулки | Ежедневно (утро, вечер) | Воспитатель | |
| | Оздоровительный бег | Ежедневно 20мин. | Воспитатель ФИЗО | |
| | Физкультурный досуг | 2 раза в год по 25 мин | Воспитатель | |
| | Спортивный праздник | 2 раза в год по 25мин | Воспитатель ФИЗО | |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | |
| | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | Ежедневно | Педагог- психолог, Воспитатель | в течение года |
| 4 | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| | Ароматерапия «Чесночные» киндеры | Ежедневно | Воспитатель | В холод- ный период года |
| | Витаминные салаты | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Сок, фрукты | Второй завтрак, полдник | Воспитатель | в течение года |
| | Напиток «Золотой шар» | 3 раза в 10 дней | Воспитатель, ст.медсестра | В течение года |
| 5 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| | Игры с водой и песком | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Воздушные и солнечные ванны | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи. | Ежедневно | Воспи татель | В течение года |

| | | | |
|--|-----------|-------------|----------------|
| Умывание прохладной водой | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| Закаливание: 1. Ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия 2. Ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам. 3. Оздоровительный бег после дневного сна. 4. Упражнения на профилактику плоскостопия | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Задачи:

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.
2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.
3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаляющей процедуре.

| № | Содержание | Периодичность выполнения | Ответственный исполнитель | Время |
|---|---|--|----------------------------|----------------|
| 1 | ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | |
| | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. | Ежедневно | Воспитатель, ст. медсестра | в течение года |
| | Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе. | Ежедневно | Воспитатель | Июнь-август |
| | Создание комфортного режима | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Ежедневно | Воспитатель | |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Воспитатель ФИЗО | |
| | Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин | Воспитатель, муз.рук. | |
| | Физкультминутки | Ежедневно во время | Воспитатель | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| | | занятий 2-3 мин | | |
| | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатель | |
| | Прогулки | Ежедневно (утро, вечер) | Воспитатель | |
| | Оздоровительный бег | Ежедневно | Воспитатель ФИЗО | |
| | Физкультурный досуг | 2 раза в год по 30 мин. | Воспитатель ФИЗО | |
| | Спортивный праздник | 2 раза в год по 30 мин | Воспитатель ФИЗО | |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | |
| | Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности | Ежедневно | Педагог-психолог, Воспитатель | в течение года |
| 4 | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| | Ароматерапия «Чесночные» киндеры | Ежедневно | Воспитатель | В холодный период года |
| | Витаминные салаты | Ежедневно | Воспитатель | в течение года |
| | Сок, фрукты | Второй завтрак, полдник | Воспитатель | в течение года |
| | Напиток «Золотой шар» | 1 раз в 10 дней | Воспитатель, ст.медсестра | В течение года |
| 5 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
| | Игры с водой и песком | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Воздушные и солнечные ванны | Ежедневно | Воспитатель | Лето |
| | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи. | Ежедневно | | В течение года |
| | Умывание прохладной водой | Ежедневно | | Лето |
| | Закаливание: | Ежедневно | | В |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| <p>1. Ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия</p> <p>2. Ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам.</p> <p>3. Оздоровительный бег после дневного сна.</p> <p>4. Упражнения на профилактику плоскостопия</p> | | | течение года |
|---|--|--|--------------|

Медико-педагогический контроль оздоровительной работы и физического развития детей ДОУ

Показатели организации медико-педагогического контроля оздоровительной работы и физического развития детей ДОУ.

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.
2. Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания.
3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение участок), оборудования, спортивной одежды, обуви.
4. Санитарно-просветительская работа среди персонала ДОУ и родителей.

Консультативно-информационная работа

С педагогами и персоналом ДОУ:

- консультации о новейших здоровьесберегающих технологиях;
- открытые показы и просмотры мероприятий с оздоравливающими технологиями;
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и профилактических мероприятий для детей дошкольного возраста.

С родителями:

- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, выставок, фотовыставок, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация лектория с участием сотрудников ДОУ, врачей детской поликлиники о здоровье и ЗОЖ.

С детьми:

- проведение занятий валеологического цикла;
- проведение занятий с использованием элементов релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий и т.п..

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ на каждого ребенка оформляет индивидуальная карта.

Паспорт здоровья и физического развития.

ФИО _____
 Дата рождения _____
 Группа _____
 Адрес _____

| Содержание | Динамика здоровья, физического развития и двигательных способностей | |
|--|---|-----|
| | Сентябрь | Май |
| 1. Определение уровня привычной двигательной активности <ul style="list-style-type: none"> • Высокая • средняя • низкая | | |
| 2. Психофизиологические характеристики <ul style="list-style-type: none"> • соответствуют возрасту. • не соответствуют возрасту. | | |
| 3. Физическое развитие. <ul style="list-style-type: none"> • Масса (кг) • Рост (см) • Окружность груди(см) • Осанка (норма или отклонения). | | |
| 4. Уровень двигательных способностей. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места (см) • Гибкость (см) • Прыжок в высоту с места (см) • Челночный бег (сек.) • Дальность броска мешочка с песком (вес) правой рукой (м) • левой рукой (м) • Лазанье (м) | | |
| 5. Состояние здоровья. <ul style="list-style-type: none"> • Основной диагноз. • Хронические заболевания. • Заболевания в течение года. • Острота зрения. • Стоматологический статус. | | |
| 6. Клиническое обследование. <ul style="list-style-type: none"> • ЭКГ • Анализ крови • Анализ мочи | | |

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

Здоровье и физическое развитие детей

| Содержание информации | Технология | Когда и кто собирает информацию | | | | | | | | | | | | Выход информации | Место хранения | |
|---|---------------|---------------------------------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|------------------|----------------|----------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | | | |
| 1. Показатели здоровья детей. | Анализ фактов | | | | | | | | | | | | | | | Медицинский кабинет |
| 2. Показатели физического развития детей. | Диагностика | | | | | | | | | | | | | | | Методический кабинет |
| 3. Анализ заболеваемости детей. | Анализ фактов | | | | | | | | | | | | | | | Медицинский кабинет |
| 4. Анализ пропусков детей. | Анализ фактов | | | | | | | | | | | | | | | Медицинский кабинет |

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

☒ М/с - медсестра;

○ В - воспитатель

Данные по заболеваемости детей за _____ месяц
по _____ группе

« _____ » _____ 20__ г.

Воспитатели группы

| Пропущено дней всего | Пропущено дней по болезни | Причины отсутствия | Оздоровительные мероприятия в течение дня |
|----------------------|---------------------------|--------------------|---|
| | | | |

Средняя посещаемость _____

Физическое воспитание

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|----|--|----|-----|----------|
| 1 | Имеются ли в занятии задачи: Оздоровительная; Воспитательная; Образовательная. Какие преобладают? | | | |
| 2 | Понимают ли дети цель занятия? | | | |
| 3 | Доступно ли содержание занятия детям? | | | |
| 4 | Применяются ли нетрадиционные формы в занятии? | | | |
| 5 | Соответствуют ли приемы, используемые в занятии, возрасту детей: Словесные; Наглядный показ взрослого; Наглядный показ ребенка; Напоминание; Частичный показ; Другие | | | |
| 6 | Поддерживается ли воспитателем интерес к занятию на протяжении всего занятия? | | | |
| 7 | Умеет ли ребенок соперничать товарищу? | | | |
| 8 | Присутствует ли на занятии дух соперничества? | | | |
| 9 | Использует ли ребенок свои способы выполнения? | | | |
| 10 | Показывает ли воспитатель разные варианты выполнения упражнений? | | | |
| 11 | Проявляет ли ребенок инициативу в подготовке оборудования? | | | |
| 12 | Моторная плотность (ее реализация в соответствии с возрастом детей) | | | |
| 13 | Нагрузка (соответствие индивидуальных особенностей детей) | | | |

Использование физкультурного уголка детьми в течение дня

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Эстетичность оформления уголка | | | |
| 2 | Соответствие уголка возрастным особенностям детей данной группы | | | |
| 3 | Соответствие атрибутов подвижных игр для данного возраста | | | |
| 4 | Наличие инвентаря для каждого ребенка (для занятий по подгруппам) | | | |
| 5 | Занимаются ли дети в физкультурном уголке: С удовольствием С подсказкой воспитателя Непринужденно | | | |
| 6 | Используют ли дети в игре персонажные шапочки? | | | |
| 7 | Придумывают ли свои игры с имеющимися атрибутами и снарядами? | | | |

Анализ физкультурного занятия

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|----|--|----|-----|----------|
| 1 | Выполнялись ли гигиенические требования к организации всего занятия (помещение, одежда, оборудование) | | | |
| 2 | Полнота осуществления задач: Оздоровительных Воспитательных Образовательных | | | |
| 3 | Соответствие задач данному возрасту | | | |
| 4 | Понимают ли дети поставленные перед ними задачи? Индивидуальный подход Фронтальный Поточный Подгрупповой Словесный Показ взрослого Показ ребенка Напоминание и др. | | | |
| 5 | Соответствие физической нагрузки нормам: В вводной В основной В заключительной | | | |
| 6 | Моторная плотность | | | |
| 7 | Общая плотность | | | |
| 8 | Используются ли нетрадиционные формы в занятии? | | | |
| 9 | Активность выполнения ОРУ, ОД подвижных игр (%) | | | |
| 10 | Осознанно ли дети воспринимают материал? | | | |
| 11 | Понимают ли дети поставленные задачи? | | | |
| 12 | Проявляют ли дети самостоятельность в поисках новых способов действий? | | | |
| 13 | Присутствуют ли на занятии соперничество и соперничество? | | | |
| 14 | Осуществляется ли работа по ознакомлению детей разным способом выполнения движений? | | | |
| 15 | Была ли инициатива со стороны детей в подготовке атрибутов и пособий? | | | |
| 16 | Ваши предложения | | | |

**Умение детей самостоятельно использовать подвижную игру
в своей деятельности**

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|---|----|-----|----------|
| 1 | Самостоятельно ли дети выбирают знакомую игру? | | | |
| 2 | Согласовывают ли дети в игре свои действия с действиями партнера? | | | |
| 3 | Способствует ли игра самовыражению детей? | | | |
| 4 | При объяснении воспитателя воспринимают ли дети правила игры? | | | |
| 5 | Какие игры больше используют дети: Игры с бегом, Игры с ползанием и лазанием, Игры с метанием и ловлей, Народные игры, Эстафеты, Игры на ориентировку в пространстве. | | | |
| 6 | Улучшают ли дети в игре свои физические качества? | | | |
| 7 | Эмоциональны ли дети в игре? | | | |
| 8 | Достаточно ли времени для игровой деятельности? | | | |
| 9 | Учит ли игра детей: Честности, Справедливости, Дружелюбности, Организованности, Самостоятельности. | | | |

Оценка эффективности физкультурного занятия

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | <p>Программное содержание:</p> <p>целесообразность поставленных задач (образовательной, воспитательной, оздоровительной);</p> <p>преимущество структурных частей занятия (соответствие типу занятия, наличие специфических физических упражнений в каждой части занятия);</p> <p>осуществление комплексного подбора всего программного материала по развитию движений и физических качеств</p> | | | |
| 2 | <p>Деятельность педагога:</p> <p>соответствие методов обучения поставленным задачам;</p> <p>обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;</p> <p>стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка, детской самостоятельности;</p> <p>достижение высокой моторной плотности и хорошего тренирующего эффекта;</p> <p>использование специальных приёмов повышения физической нагрузки;</p> <p>эмоциональный микроклимат занятия и стиль общения.</p> | | | |
| 3 | <p>Деятельность детей:</p> <p>особенности поведения на занятии (активность, внимание, интерес, соответствие нагрузок);</p> <p>освоение детьми программного содержания по задачам;</p> <p>навыки самостоятельной деятельности;</p> <p>проявление двигательной инициативы и творчества детей.</p> | | | |

Вычисление плотности занятия

(«Настольная книга медицинской сестры детского сада» В.П.Обижесвет, В.Н.Касаткина, С.М.Чечельницкая)

Занятие состоит из 3 частей: вводная, основная, заключительная. Общая плотность не менее 80-90% и моторная плотность не менее 60-85%.

Общая плотность занятия учитывает полезное время затраченное на показ, объяснение и выполнение упражнений. Например: если из 30 мин занятия на объяснение и выполнение ушло 20 мин, то

Общая плотность занятия составит: $20 \times 100 : 30 = 67\%$,

на хорошо организованном занятии общая плотность должна быть 100%.

Моторная плотность занятия – время, затраченное только на выполнение движений, упражнений и т.д. При вычислении моторной плотности занятия проводят наблюдение за одним ребенком. Норма моторной плотности 60 – 80%.

Формула моторной плотности занятия:

$$\frac{\text{Время, потраченное на упражнение,}}{\text{длительность всего занятия}} \times 100 = \text{плотность, \%}$$

ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
Создание условий в группе для охраны жизни и здоровья детей

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|---|----|-----|----------|
| 1 | Закреплена ли мебель, оборудование, ее целостность | | | |
| 2 | Состояние полов и потолка, окон, фрамуг | | | |
| 3 | Освещенность помещений, электропроводка | | | |
| 4 | Состояние пособий для занятий (ножницы, кисти и др.) | | | |
| 5 | Нет травмоопасных игрушек. Состояние игрового материала | | | |
| 6 | Подбор растений, стекло на аквариумах, оборудование для труда | | | |

Состояние участка

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Санитарное состояние участка | | | |
| 2 | Безопасность проведения прогулок | | | |
| 3 | Состояние оборудования участка | | | |
| 4 | Содержание и состояние выносного материала | | | |

Организация деятельности детей в течении дня

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Как проходит раздача и прием пищи в группах | | | |
| 2 | Проведение утренней гимнастики, физзанятий, состояние оборудования | | | |
| 3 | Выход детей на прогулку, приход с прогулки (мокрые дети и т.п.) | | | |
| 4 | Проведение закаливания, состояние оборудования | | | |
| 5 | Состояние одежды, обуви детей. Наличие на одежде опасных предметов (значки и т.п.) | | | |
| 6 | Работа с родителями, заведующей, воспитателями по вопросам охраны жизни и здоровья детей | | | |

Содержание работы по укреплению здоровья детей

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Выполнение режима дня. Соответствие режима дня сезону и возрасту детей | | | |
| 2 | Утренняя гимнастика. Оценка комплекса утренней гимнастики | | | |
| 3 | Гигиенические требования (одежда, обувь) | | | |
| 4 | Оздоровляющий эффект | | | |

Содержание прогулки

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Порядок одевания и раздевания детей, навыки по возрастной группе | | | |
| 2 | Наличие выносного материала по сезону. Занятость детей | | | |
| 3 | Двигательный режим на прогулке | | | |

Закаливание детей

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|---|----|-----|----------|
| 1 | Анализ причин заболеваемости | | | |
| 2 | Виды специальных мер закаливания в группах, наблюдение и оценка | | | |
| 3 | Закаливание воздухом, режим, проветривание и т.д. | | | |
| 4 | Индивидуальный подход к детям, листы здоровья, карты развития | | | |

Целесообразность использования физминуток

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|---|----|-----|----------|
| 1 | С какой целью проводится физминутка: Предупреждение, снятие усталости; Активизация умственной деятельности; | | | |
| 2 | Хорошо ли знакомы дети с упражнениями физкультминутки? | | | |
| 3 | Достаточно ли по времени для ребенка проводится физкультминутка? | | | |
| 4 | Эмоционален ли ребенок во время проведения физкультминутки? | | | |
| 5 | Снижает ли физкультминутка: Усталость; Мышечное напряжение. | | | |

Организация питания

| № | Вопросы для изучения | да | нет | частично |
|---|--|----|-----|----------|
| 1 | Гигиеническая обстановка: Санитарное состояние; Проветривание; Размещение столовой мебели; Выполнение режима питания. | | | |
| 2 | Сервировка стола: Учет требований сервировки стола и возраста детей; Эстетика сервировки; Оценка деятельности дежурных. | | | |
| 3 | Согласованность в работе взрослых и их руководство организацией питания: Подготовка детей к приему пищи; Организация гигиенических процедур; Внешний вид детей, настроение и общение; Обстановка в группе во время приема пищи; Навыки пользования столовыми приборами (ложка, вилка, нож); Культура поведения за столом (есть ли у детей плохие привычки, их причины); Врачебные назначения по индивидуальному питанию и их выполнение; Вносятся ли изменения в рацион питания с учетом потребностей, функциональных изменений организма, аппетита детей и состояния их здоровья. | | | |
| 4 | Общение воспитателя с детьми во время приема пищи: Умение преподнести блюдо (нелюбимое, новое); Обращение внимания на вкусно приготовленную пищу, ее внешний вид; Обучение правилам поведения за столом. | | | |