

МДОУ детский сад № 51 «Центр детства»

Принят
на педагогическом совете № 1
Протокол 1 от 01.09 2020г



Утверждено
Заведующий Т.А. Похвощева (Т.А.Похвощева)
«01» сентября 2020г.

План
совместного проведения мероприятий
оздоровительной направленности
на 2020 – 2021 уч.г.

г.о. Серпухов, 2020г.

Пояснительная записка.

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

Цель оздоровительных мероприятий: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи оздоровительных мероприятий:

- создать условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка;
- обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития;
- оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей;
- воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности;
- воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Основные принципы оздоровительных мероприятий:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления оздоровительных мероприятий:

1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;

- изучение передового педагогического, и социального опыта по оздоровлению детей;
- отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.

3. *Физкультурно-оздоровительное направление*

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. *Профилактическое направление*

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Физическое развитие детей направлено на улучшение здоровья, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В дошкольном учреждении используются такие формы двигательной деятельности, как:

- утренняя гимнастика,
- НОД физического развития в помещении и на воздухе,
- физкультурные минутки,
- бодрящая гимнастика,
- подвижные и спортивные игры, упражнения,
- музыкально-ритмическая гимнастика.

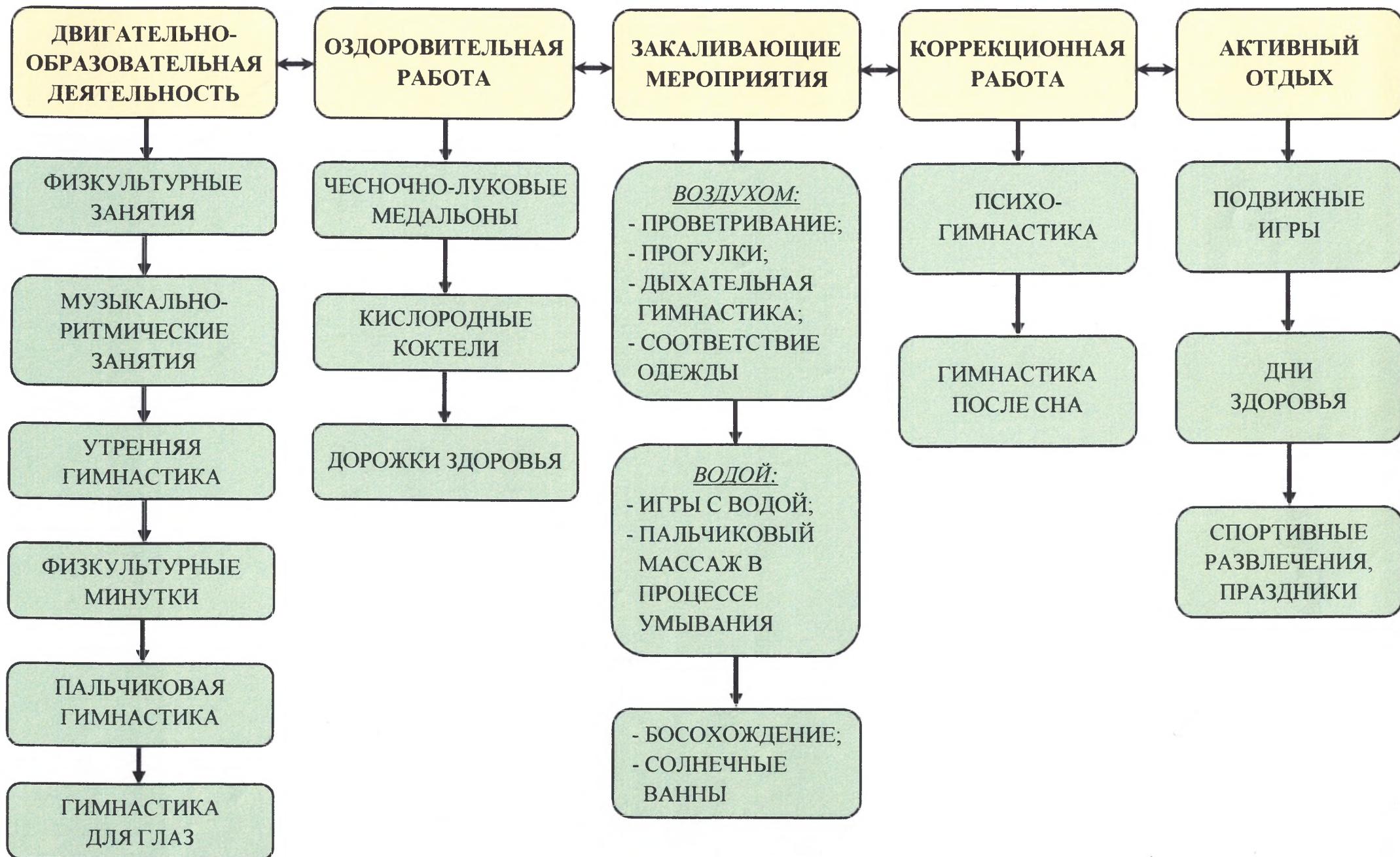
Один раз в неделю для детей круглогодично организуется НОД на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии одежды, соответствующей погодным условиям.

Существенное место в решении задач физического воспитания занимают различные формы активного отдыха: спортивные досуги, праздники, дни здоровья. Они помогают создать оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, и являются эффективным средством всестороннего развития и воспитания.

Нами ведется учет индивидуальных особенностей здоровья детей, ежегодно составляются карты развития ребёнка. Вся работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований: организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, развитие физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в дошкольном учреждении.

Родители, являясь полноправными участниками образовательного процесса, проявляют живой интерес к работе ДОО по оздоровлению своих детей. Этому способствует пропаганда здорового образа жизни через консультации, родительские собрания, совместное проведение спортивных праздников.

СИСТЕМА ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ



**Система оздоровительной работы
МДОУ детский сад № 51 «Центр детства
на 2020 – 2021 уч.г.**

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни: <ul style="list-style-type: none"> ▪ щадящий режим в адаптационный период ▪ гибкий режим дня ▪ определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ▪ организация благоприятного микроклимата 	Ежедневно в адаптационный период Ежедневно Ежедневно	Воспитатели, медики,
2.	Двигательная активность		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2.2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	2 р. в неделю в зале, 1 раз на воздухе	Воспитатели Инструктор по физо
2.3	Оздоровительные паузы на НОД и в свободной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> ▪ гимнастика для глаз; ▪ пальчиковая гимнастика; ▪ дыхательная гимнастика; ▪ массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; ▪ упражнения на релаксацию; ▪ логоритмические упражнения; ▪ физкультминутки. 	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физо
2.4	Прогулки с включением подвижных и народных игр	Ежедневно, 2 р. в день	Воспитатели
2.5	Оздоровительный бег на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Физкультурный досуг Прогулки	1 р. в месяц Ежедневно	Воспитатели

2.7	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	Ежедневно в течение дня	Воспитатели, музык.руководитель
2.8	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно	Воспитатели
2.9	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели
2.10	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья»	Согласно годового плана	Инструктор по физо Воспитатели
2.11	Каникулы (непосредственно образовательная деятельность не проводится)	1 р. в год в соответствии с годовым планом	Все педагоги
3.	Профилактические мероприятия		
3.1	Аромотерапия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; ▪ чесночные «киндеры» 	Ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРВ	Воспитатели
3.2	Профилактика гриппа (частое проветривание)	В неблагоприятный период (осень, весна)	Воспитатели
3.3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	В течение года	Медсестра
3.4	Профилактические прививки	сезонные	Воспитатели, медсестра
4.	Закаливание		
4.1	Воздушные ванны	В течение года	Воспитатели
4.2	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели
4.3	Мытье рук до локтей	Несколько раз в день	Воспитатели
4.4	Хождение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	Воспитатели
4.5	Ходьба босиком	Лето	Воспитатели
4.6	Игры с водой	май-август	Воспитатели

4.7	Хождение босиком по траве	май-август	Воспитатели
5.	Спортивные досуги		
5.1	«Вот и лето прошло».	сентябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.2	«Форд-боярд».	октябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.3	«Подружились мы с мячом».	ноябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.4	«Спортландия»	декабрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.5	«Зимние забавы».	январь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.6	«День Защитника Отечества».	февраль	Воспитатели, инструктор по физо.
5.7	«Веселые ребята».	март	Воспитатели, инструктор по физо.
5.8	Спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	Воспитатели, инструктор по физо.
5.9	«Памяти павших – будьте достойны...» Квест.	май	Воспитатели, инструктор по физо.
6.	Работа с родителями		
6.1	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей.	сентябрь-декабрь	Воспитатели
6.2	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	Воспитатели
6.3	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	Воспитатели
6.4	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	Воспитатели
6.5	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	Воспитатели
6.6	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	Воспитатели

6.7	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
6.8	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Воспитатели
6.9	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
6.10	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	Воспитатели