

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ МБДОУ Хадаханский детский сад за 2015-2016г.

Подготовила воспитатель старшей группы: Филиппова Надежда Вахрамеевна

Цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, трудовой.

Для **достижения целей** значение имеют:

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;

Творческая организация процесса воспитания и обучения;

Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

Уважительное отношение к результатам детского творчества;

Обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения;

Координация подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

Организационная работа:

Вся работа по физическому воспитанию детей проводилась с учетом состояния здоровья детей и осуществлялась воспитателями групп при регулярном контроле со медицинской сестрой. С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

Профилактическая работа включает в себя:

- облегченную одежду для детей в детском саду
- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья.
- соблюдение температурного режима в течение дня
- дыхательную гимнастику после сна
- мытье прохладной водой рук по локоть
- правильную организацию прогулки и ее длительность
- неспецифическую профилактику респираторных заболеваний (фитотерапия и отвары шиповника, прием поливитаминов «Гексавит» и настойки элеутерококка.

В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включались коррегирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия. На не физкультурных занятиях и

между занятиями организовывались двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п.

В течение года ежемесячно, либо на производственных совещаниях, либо на заседаниях местного комитета проводится анализ заболеваемости и посещаемости детьми МКДОУ. В ходе анализа было выявлено, что в сравнении с предыдущим учебным годом:

- снижена заболеваемость
- снижено число пропусков на одного ребенка
- сократилось число пропусков детодней по болезни.

Количество детей при этом существенно не менялось. Показатель уровня заболеваемости детей в сравнении с районным показателем ниже. Оценка физического развития детей с определением группы здоровья проводилась медицинским персоналом МДОУ совместно с участковой службой.

Все медицинские услуги в пределах функциональных обязанностей оказаны бесплатно. Прививки сделаны: реакция Манту, профилактические прививки по возрасту АКДС, полиомиелит, РВ-кори, РВ-паротита, детям подготовительной к школе группы БЦЖ. Особое внимание в работе врача уделялось адаптационному периоду при поступлении детей в детский сад.

Адаптация детей к условиям детского сада проходит удовлетворительно – у 93% детей она протекает в легкой и средней форме.

Во время адаптационного периода для детей создавался щадящий режим:

- сокращенный день для малыша
- присутствие мамы в группе
- повышенное внимание со стороны персонала группы.

Это способствовало тому, что у основного числа детей, впервые поступивших в детский сад, период адаптации протекал в спокойной форме.

В детском саду выполняются все виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Элементы медико-профилактической технологии

организация мониторинга здоровья дошкольников
разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
организация профилактических мероприятий в детском саду;
организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Элементы физкультурно-оздоровительной технологии

развитие физических качеств, двигательной активности
становление физической культуры дошкольников,
дыхательная гимнастика,

массаж и самомассаж,
профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
хореография

- Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Материально-техническое обеспечение ДООУ

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДООУ соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия:

Спортивный зал со спортивными комплексами и спортивным инвентарем; (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры, бегущая дорожка, гимнастический станок и т.д.); спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;

физкультурные уголки (во всех группах);
существует кабинет медицинского работника (изолятор и процедурный кабинет)
кварцевые лампы в групповых и специальных помещениях;
музыкальный зал;

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется **план оздоровительных занятий на год:**

Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
Дыхательная гимнастика
Точечный массаж
Воздушные ванны /перед сном, после сна/
Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
Пальчиковая гимнастика
Полоскание горла, Травмами /1 раз в квартал по 10 дней/
Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
Профилактические прививки
Закаливание солнцем, водой /в летний период/
Профилактика плоскостопия /ежедневно/
Профилактика осанки детей /ежедневно/
Физкультминутки /ежедневно/
Подвижные игры /ежедневно/
Прогулки /в теплое время года/

Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой. Предварительно составляется **план работы совместной деятельности на год**, включающий в себя консультации

для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

Консультации для воспитателей: «Двигательный режим дня в детском саду», «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна», «Физическая готовность детей к школе».

Планирование выступлений на педсоветах: «Охрана жизни и здоровья детей», «Безопасность жизнедеятельности ребенка в детском саду», «Итоги оздоровительной работы».

Планирование медико-педагогических совещаний «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы», «Итоги оздоровительной работы», «Организация летней оздоровительной работы».

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды образовательной деятельности, среди которых преобладают:

сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
занятия-тренировки основных видов движений;

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятий, на котором дети сидели, прогулка должна начинаться с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр и т.д.

Необходимо учить педагогов определять признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, необходим правильный подбор одежды в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями, выход на прогулку подгруппами, регулирование ее длительности в зависимости от сезона, возраста детей и их здоровья.

Воспитатель делает подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

оборудование физкультурного уголка;
организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить

двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осеннее-зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Детям проводятся следующие профилактические мероприятия:

вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос;

витаминизация;

полоскание рта и горла настоем трав (ромашка, шалфей, календула;

дыхательная гимнастика.

Закаливающие процедуры:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия

прогулки на свежем воздухе (-20)

хождение по группе босиком, воздушно-солнечные ванны

Модель двигательного режима детей в МБДОУ Хадаханский детский сад

Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
Физкультурно-оздоровительные занятия			
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - традиционная; - игрового характера; - с использованием полосы препятствия - с использованием предметов; - ритмическая - сюжетная 	<p>Ежедневно</p> <ul style="list-style-type: none"> - в группе - в зале - на свежем воздухе <p>(по сезону)</p>	2-7
Двигательная разминка	<ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения; - танцевальные движения - подвижные игры 	Ежедневно во время перерыва между занятиями; длительность 7-10 мин.	3-7
Физкультминутка	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения (ОРУ) - подвижная игра - дидактическая игра с различными движениями - танцевальные движения - игровые упражнения 	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий; длительность 2-3 мин	2-7
Подвижные игры, физические и игровые	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры разной степени интенсивности; 	Ежедневно во время утренней и вечерней	2-7

упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> - игры-эстафеты; Игры с правилами - упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения - спортивные игры 	прогулки; Длительность 10-30 мин. Фронтально, подгруппами.	
Индивидуальная работа по развитию движений	<ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12-15 мин. Малыми подгруппами, индивидуально.	2-7
Бодрящая гимнастика после дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> - музыкально-ритмические движения - ОРУ - игровая деятельность - пробежки по массажным дорожкам - корректирующие упражнения 	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 8-20 мин	2-7
Динамический час	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры разной степени интенсивности; - игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп; - сюжетные двигательные задания; - командные спортивные игры; 	1 раз в неделю в физкультурном зале; длительность 20-30 мин. Проводится воспитателями.	3-7
Занятия ЛФК	<ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки; - комплекс упражнений по коррекции плоскостопия. 	2 раз в неделю, по показаниям; длительность 20 мин	5-7
Переходы из одного помещения в другое	<ul style="list-style-type: none"> - спокойный шаг; - быстрая ходьба; - осложненная ходьба по лестнице 	Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя	1.5-7
Учебные занятия			
Физическая культура, хореография	<ul style="list-style-type: none"> - традиционное; - тренировочное; - игровое; - сюжетно-игровое - с использованием тренажеров - тематическое - комплексное 	3 раза в неделю, фронтально, подгруппами, длительность 10-30 мин.	1.5-7

	<ul style="list-style-type: none"> - контрольно-проверочное - прогулка-поход 		
Самостоятельная двигательная деятельность			
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - движения с различными игрушками, пособиями; - сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи, - спектакли и театрализованные представления, - подвижные игры, разной степени интенсивности. 	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	2-7
Физкультурно-массовые мероприятия			
Физкультурный досуг	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные упражнения и подвижные игры; - спортивные игры; - упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения; - игры-эстафеты; - музыкально-ритмические импровизации 	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице; длительность 20-40 мин.	3-7
Физкультурно-спортивные праздники	<ul style="list-style-type: none"> - в физкультурном зале; - на открытом воздухе «катание на санках» «Соревнование снеговиков»... 	2-3 в год, 30-90 мин	4-7
День здоровья	<ul style="list-style-type: none"> Комплексные занятия; - прогулки-походы; - игры-эстафеты по возрастным параллелям - физкультурно-спортивные праздники 	1 раз в квартал	3-7
Спартакиада	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурно-спортивные соревнования в спортивных залах города; 	1 раз в год среди детей дошкольного возраста ДООУ; участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности; длительность 75-90 мин	6-7
Дополнительные виды занятий			

Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев	В зависимости от учебного плана: - ритмическая гимнастика	2 раза в неделю; длительность 25-30 мин	5-7
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ	Учебные занятия по физической культуре; - кружки	По взаимному желанию родителей и воспитателей	3-7
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	- подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, Дня здоровья, посещения открытых занятий		3-7

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАНИКОВ

Показатели деятельности МКДОУ Закулейский детский сад по организации охраны жизни и укреплению здоровья воспитанников

1.Оздоровительно-профилактическая работа в ДОУ

1.1.Динамика состояния здоровья воспитанников:

Таблица №1

№ п/п	Показатели	2014	2015	2016
1.	Среднесписочный состав	39	43	58
2.	Общая заболеваемость в случаях/днях	129 1162	126 1125	111 928
3.	Число детей, пропущенных по болезни в среднем 1 ребёнком в год	29	26	16
4.	Число случаев заболеваний в среднем на 1 ребёнка в год	3,3	2,9	1,9
5.	Процент ЧБД	11,6	9,3	6,0
6.	Индекс здоровья	28%	24%	23%
7.	Процент детей с хроническими	1,8	1,7	1,2

	заболеваниями			
8.	Инфекционная заболеваемость в случаях/днях	0	0	0

1.2. Динамика распределения детей по группам здоровья:

Таблица 2

Показатели	2014		2015		2016	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1 группа здоровья	11	28,2	18	41,9	24	41,4
2 группа здоровья	27	69,2	24	55,8	32	55,2
3 группа здоровья	1	2,6	1	2,3	2	3,4
4 группа здоровья	0	0	0	0	0	0

1.3. Оценка физического развития воспитанников:

Таблица 3

Показатели	2014		2015		2016	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Выше среднего	15	38,5	23	53,5	34	58,6
Среднее	23	58,9	19	44,1	23	39,6
Ниже среднего	1	2,6	1	2,3	1	1,7

1.4. Профилактические меры по снижению заболеваемости у детей:

Медицинская сестра проводит:

комплексную диагностику и исследование состояния здоровья детей специалистами;
осмотр детей узкими специалистами детской поликлиники;
регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДООУ;
выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;

профилактическую вакцинацию детей по возрастам и сотрудников;
закладывание оксалиновой мази в нос (в период подъёма гриппа),

С - витаминизацию 3-го блюда, приготовление витаминного чая,

Педагоги организуют работу по рациональной организации двигательной деятельности детей.

Ежедневные циклы физкультурных занятий:

Праздники и развлечения;

Ритмическая гимнастика;

Гимнастика после сна;

Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;

Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;

Создание необходимой развивающей среды;

Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

Проведение утренней гимнастики, оздоровительный бег, физкультминутки, игры с движениями в свободной деятельности;

Музыкальные занятия;

Система закаливающих мероприятий:

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

Полоскание полости рта водой комнатной температуры;

В ежедневную работу с детьми включаем комплексы дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, самомассажа и точечного массажа,

Воздушные ванны в облегченной одежде;

Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

1.5.Выводы: Использование в дошкольном учреждении комплексных профилактических мер помогло нам выявить детей с ослабленным здоровьем и ЧБР, добиться снижения заболеваемости детей и сотрудников, повышения посещаемости детей. Итогом реализации приоритетного направления ДООУ за 2013-2015гг. послужил положительный сдвиг в состоянии здоровья детей. Если в 2013 г. заболеваемость на одного ребенка составляла 29 дня, в 2014 году – 26 дней, то уже к 2015 году показатель снизился до 16 дней. На данный момент в детском саду 58 ребенка, детей с 1 группой здоровья – 24ребёнка, со 2 группой 32 ребёнка, 2 детей с 3-тней группой.

Деятельность ДООУ по здоровьесбережению приведена в определенную систему: накоплен передовой педагогический опыт, позволяющий делиться и с другими дошкольными учреждениями, педагоги грамотно владеют инновационными технологиями, которые постоянно совершенствуются, разработаны индивидуальные программы по возрастным группам и др.

По результатам диагностики видно, что произошел качественный рост по всем показателям. Сравнительный анализ данных диагностики показал положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования внедряемой нами системы и современных программ, технологий в физкультурно-оздоровительную работу ДООУ. Наши выпускники обладают следующими качествами: они активны, выносливы, ловки, сильны и обладают всеми возможностями для гармоничного развития. У детей сформировалось правильное отношение к своему здоровью, выработались определённые навыки приобщения к ЗОЖ, а также повысился рейтинг ДООУ в микрорайоне и посёлке.

2.Профилактическая работа с детьми, имеющими проблемы со здоровьем

2.1. Лечебно – оздоровительные мероприятия по профилактике заболеваний

Лечебно-профилактическая работа включает:

постоянный контроль за осанкой;

контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пороки сердца и пр.);
подбор мебели в соответствии с ростом детей;
профилактический прием иммуномодуляторов: элеутерококка, оксолиновой мази для носа;
сбалансированное питание;
вакцинация против гриппа;
потребление фитонцидов (чеснока и лука);
употребление соков и фруктов (второй завтрак);
кварцевание групп;
прием поливитаминов;
иммунотерапия;
физиотерапевтические процедуры.

Использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
хождение по «дорожкам здоровья»;
индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая воспитателем;
индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Коррекционно-оздоровительной гимнастика

фитотерапия;
ЛФК;
массаж;
упражнения на релаксацию;
танцы;
ритмические упражнения;
оздоровительный дозированный бег;
логоритмика;
технология музыкального воздействия;
сказкотерапия.

Консультативно-информационная работа:

оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий;
активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
проведение занятий с детьми с использованием здоровьесберегающих технологий.

2.3. Выводы: В ДОУ созданы хорошие условия для профилактической работы с детьми. Психолого-педагогическая деятельность направлена на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей и использование в работе с детьми здоровьесберегающих

технологий. В результате профилактической деятельности у детей улучшилось состояние здоровья в подготовительной группе 16 детей имеют 1 группу здоровья, закрепляются навыки правильной осанки.

