Я инструктор по физической культуре ДОУ № 89, работаю по программе Васильевой М.А. « Воспитание и обучение детей в ДОУ.» и использую парциальные программы «Здравствуй» и пр. «Старт».

 Ещё раз, проанализировав все эти программы, Я разработала проект по теме «система оздоровительной работы в семье и ДОУ.» Его представила в форме игровых занятий «Путешествие капельки», целью которых является формирование у детей правильного отношения к своему здоровью. Предложила воспитателям и родителям средней группы принять участие в нём.

 Задачи этих занятий:

1. Дать детям понятие о здоровье, о важности и необходимости сохранять его.
2. Воспитывать у детей уверенность в себе и потребность вести здоровый образ жизни, как в детском саду, так и дома.
3. Через сказочных персонажей научить детей делать первые шаги к здоровому образу жизни.
4. Убедить родителей стать союзниками в работе по привитию привычки ЗОЖ;
5. Структуру внедрения апробирования этих занятий для детей и их родителей я разделила на III ступени.

I. Подготовительная ступень:

 Изучение мнения родителей и получение поддержки семьи. Для этого;

а) Провела анкетирование и по его результатам организовала родительское собрание в форме «Круглого стола», где познакомила родителей с этим проектом и получила от них поддержку.

б) Родители подписали контракт здоровья.

II. Ступень: «Весёлые уроки Здоровья». Практическая часть.

 Главная задача, которой: Не вложить в голову ребёнку сумму знаний, а помочь ему задуматься о своём здоровье.

III. Ступень: Показ результатов.

«Вместе с мамой, вместе с дочкой». Формой проведения, которой являются.

1. Консультации для детей и родителей «Давай перехитрим простуду».
2. День открытых дверей, который мы проводим в детском саду в октябре.
3. «Рыцарский турнир» – развлечение с папами.
4. «Зимний календарь спорта». – Неделя здоровья.
5. «Игры в аквапарке». – Развлечение с мамами.
6. «Праздник безобразник». – Развлечение для всей семьи.
7. «Рыдающее дыхание». – Консультация для детей и родителей.

Также в нашем саду разработан физкультурно-оздоровительный режим дня, для каждой группы при содействии врача ДОУ и специалистами ДОУ: старшего воспитателя, психолога, воспитателей, музыкальных работников, инструкторов по физической культуре.

 Цель режима: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в системе всего учебно-воспитательного процесса в течение всего дня в группах.

 В него входят:

1. Зарядка (картотека), чистка зубов
2. Прогулка.
3. Физкультурные минутки.
4. Оздоровительный час (полоскание рта после еды, самамассаж в постели, дыхательная гимнастика, обширное умывание).
5. Вечерний час (игры на свежем воздухе)

Режим варьируется в зависимости от погодно-климотических условий, периода полярной ночи.

На выходных родителям рекомендуем придерживаться такого же режима дня, обязательно гулять с детьми, на прогулке играть в подвижные игры. Медицинский работник рекомендует меню на субботу, воскресенье.

 С 2006г. Наш детский сад принимает участие в проекте «Здоровая улыбка». Его нам предложили стоматологи пятой детской поликлиники. В нём участвуют 70 детей пяти групп, чистят зубы после завтрака и полощут рот после каждого приёма пищи.

По результатам осмотра специалистов отмечено улучшение состояния зубов и дёсен у 50% детей. В планах ДОУ стоит задача привлечь, ещё 3 группы начиная со второй младшей группы.

 В каждой группе, на каждого ребёнка мы вместе с родителями заполнили паспорт здоровья, где указанны фамилия имя ребёнка, дата рождения, группа здоровья и даны рекомендации индивидуально на каждого ребёнка, и паспорт здоровья на весь ДОУ.

 Говоря о системе работы по физическому воспитанию, невозможно не сказать о закаливании. В течении года мы проводим закаливающие процедуры и рекомендуем их родителям.

1. Прогулки на свежем воздухе.
2. Профилактика респираторных заболеваний:

а) Упражнение для развития носового дыхания.

б) Чайный бальзам.

в) Закаливание носоглотки.

г) Промывание носа холодной водой.

 3. Обтирание сухой рукавичкой.

 4. Поглаживающий массаж.

 5. Обширное умывание.

 6. Воздействие на активные точки стопы.

 7. Рассасывание замороженной брусники, клюквы.

 8. Гимнастика для глаз.

 9. Привет ушки – (для профилактики органов слуха).

 Как результат своей работы я вижу в том, что дети стали меньше болеть – это мы видим из графика заболеваемости. Родители стали больше уделять внимание своим детям, дети с интересом занимаются в секциях. У нас в ДОУ работает секция по акробатике, которую ведёт тренер из спортивной школы, 17 детей посещают её. Так же по результатом проведения анкетирования родителей, много детей ходят на танцы, дзюдо, художественную гимнастику.

 Только в содружестве с родителями мы можем добиться хороших результатов.