

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Карабашский
детский сад №2 «Ляйсан»
Бугульминского района
Республики Татарстан**

**Организация
физкультурно - оздоровительной работы в детском саду**



2015г.

«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье –
это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья ребенка –
одно из приоритетных направлений работы воспитателя. Его задача – не только
сохранить, но и по возможности укрепить здоровье детей при взаимодействии всех
участников педагогического процесса – родителей, воспитателей, медицинских
работников ДОУ.

МБДОУ Карабашский детский сад №2 «Ляйсан» Бугульминского муниципального района
было открыто в 1991 году в типовом двухэтажном здании на 140 мест. Располагается
детский сад по адресу: Республика Татарстан, Бугульминский район, п.г.т.Карабаш, улица:
Гагарина, дом 6

ДОУ имеет лицензию на право ведения образовательной деятельности в области
дошкольного образования и лицензию на осуществление медицинской деятельности.
Режим работы детского сада установлен Учредителем исходя из потребностей семьи:
пятидневная рабочая неделя с 12 часовым пребыванием детей. Функционирует шесть групп:
2 группы для детей раннего возраста и 4 группы для детей дошкольного возраста. В двух
группах обучение и воспитание ведется на татарском языке. Всего детский сад посещает 140
малышей.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ строится на основе Комплекса
оздоровительных мероприятий, который является комплексной системой
воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого,
инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного
достоинства.

Работа ведется по четырем основным направлениям:

- Обеспечение психологического благополучия;
- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Духовное здоровье;
- Нравственное здоровье, приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям.



Учитывая все факторы формирования организма ребенка, а также индивидуальные особенности детей, мы решаем следующие задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;

- воспитывать потребности в

здоровом образе жизни;

- развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;

- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;

- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы;

- приобщать детей к традициям большого спорта.

Содержание развивающей среды в детском саду периодически обогащается с ориентацией на поддержание интереса ребенка; несет информативность; обеспечивает «зону ближайшего

развития»;

опирается

на индивидуальные

возможности детей



Наше ДОУ активно сотрудничает со спортивно-оздоровительным комплексом «Нефтьче» поселка Карабаш и воспитанники ДОУ посещают кружки и секции: хоккей, спортивные танцы, бассейн, каток, ритмика.

Для реализации данных задач в ДОУ созданы следующие условия: выделен зал для проведения образовательной деятельности по физической культуре, имеется спортивная площадка (оборудована волейбольной сеткой, перекладинами) и беговая дорожка, созданы "уголки здоровья", где представлено разнообразное



физкультурное оборудование, пособия, которые повышают интерес к физической культуре и учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги и обручи, для профилактики плоскостопия различные коврики, для подвижных игр и

упражнений общеразвивающего воздействия – мячи, кегли, гимнастические палки, флажки и прочее.



Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала. Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. Оснащен медицинский блок, включающий медицинский кабинет,

прививочный кабинет, изолятор на 1 место.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий.

Одной из форм оздоровительной работы является утренняя гимнастика, которая проводится ежедневно. Она является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Проводится ежедневно, до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).





Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера; упражнения на полосе препятствий – детям предлагают



упражнения с постепенным увеличением нагрузки; утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки;

Непосредственно организованная деятельность - основная форма работы с детьми по физической культуре, которая



проводится в соответствии с основной частью программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой). Для повышения интереса детей используются различные виды физкультурных занятий. Сюжетные и тематические...

Сюжетные физкультурные занятия вызывают интерес к физическим упражнениям, больше чем традиционные физкультурные занятия. Увлекательными и интересными занятия делает сюжет, о каких-либо конкретных событиях с участием персонажей, хорошо знакомых детям. В перерывах между занятиями педагогами проводятся физкультминутки, которые сопровождаются текстом,



связанным или не связанным с движением



При произнесении текста детьми педагог следит за тем, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Также физкультминутки проводятся с музыкальным сопровождением, во время

которых дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т. д.). Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. В конце разминки проводится упражнение на расслабление 1–2 мин. Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Также практикуются пальчиковые гимнастики. С детьми проводится звуковая, артикуляционная гимнастики



Ежедневно после дневного сна, в группе проводится бодрящая гимнастика. Педагоги используют разнообразные комплексы упражнений в стихотворной и игровой форме. Гимнастика после дневного сна - носит вариативный характер, в зависимости от этого меняется и её

продолжительность (от 7–15 минут). Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Гимнастика игрового





характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

Затем дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую на бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную групповую комнату с

температурой 19 градусов. Пробежки по массажным дорожкам осуществляются детьми в трусиках и босиком ежедневно. В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально - ритмические движения под музыку, переходят к упражнениям на дыхание и одеваются. Закаливающие мероприятия, которые обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышают устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.



В эти мероприятия так же входят:

*проветривание помещений

*сон с доступом свежего воздуха

*прием детей на улице в теплое время года

*бактерицидные лампы

*контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)

*соблюдение температурного режима в течение дня;





*контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)

*соблюдение температурного режима в течение дня;

* рациональное питание по меню

*использование сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;

*осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).

*игровой самомассаж

В своей работе мы регулярно используем

массажные мячики.

Массажный мячик – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса. Он благотворно способствует развитию кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц.

Мячики незаменимы для профилактики плоскостопия.

Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. самомассаж



оказывает на организм благотворное воздействие.



Прогулка

является надежным средством укрепления здоровья и профилактики



утомления. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития, она также способствует

умственному воспитанию. Прогулка является первым и наиболее доступным средством



воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих

закаливания детского организма. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулки решают не только



разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.



окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, моментами соревновательного характера. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата — все это сплачивает детский коллектив. Дети

Подвижные игры, эстафеты, физические упражнения на прогулке — сложная двигательная, эмоционально



сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям,

поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более

младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

С давних времен использовались, и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания



естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно.

Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда



под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях.

Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Рассмотрим значение водных процедур.

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие.

Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.





Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики.

Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции.

А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

Закаливающее влияние также оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников. Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.



Осуществляется витаминно - профилактика (витаминизация третьих блюд).



Организация полноценного, сбалансированного питания детей – одно из важных направлений деятельности нашего образовательного учреждения. Не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием в семье.



Мы же в свою очередь создаем в ДОУ все необходимые условия для обеспечения детей здоровым питанием. Так как правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям, и поэтому очень важно соблюдать принципы рационального питания детей. Мы включаем в меню фрукты,

овощи, соки, напитки из фруктов и ягод, лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, (выращенный в огороде при ДОУ), что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг и дни здоровья. Интересное содержание, юмор, Красочное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют



активизации двигательной деятельности дошкольников. При организации активного отдыха

учитываются климатические условия, особенности сезона и природные факторы.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. В течение учебного года со



старшими дошкольниками проводится 2–3 праздника на свежем воздухе.

Темы праздников самые разнообразные «Мама, папа, я – спортивная





семья», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна», «В гостях у доктора Пилулькина» и т. д. Традицией в ДОУ стало проведение Недели здоровья. Это игры и игровые упражнения, спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк. В театрализованной или

игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания. При организации активного отдыха воспитателями красочно оформляются места проведения (группа, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Все мероприятия проводятся в присутствии мам и пап, дедушек и бабушек. Родители остаются довольны такими мероприятиями,



высказывают пожелания проводить их чаще.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ.

Основными формами нашей работы являются организованная деятельность, режимные моменты, спектакли, досуги, в процессе которых сообщаем детям новые сведения и закрепляем ранее полученные представления.



В процессе ознакомления с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни. На занятиях экологической направленности формируем представления детей об условиях





необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

При воспитании культурно-гигиенических навыков формируем привычку правильно: умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Расширяем представления о ЗОЖ через: сюжетно-ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья», чтение художественной литературы:

«История кляксы», «Мойдодыр», «Капризка», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

Продолжаем знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.

Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры. Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма.



· В группе, в родительских уголках работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, помещается наглядная информация).

Оформляются папки

передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение», «Безопасное лето» и др.



· Проводим консультации, беседы по вопросам здоровьесбережения, а также родительские собрания, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии;

· Совместными силами изготавливаем нетрадиционное физкультурное оборудование.

Также наши родители всегда принимают активное участие в оформлении зимних и летних участков поделками



Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности. В результате регулярной организованной деятельности по физической культуре, а также благодаря двигательной активности детей в играх повышается уровень развития их физических сил, возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

В течение года, ежемесячно, на педсоветах проводится анализ заболеваемости и посещаемости. В ходе анализа выявлено:

Показатель заболеваемости детей (на одного ребенка в год)

2013 год

2014 год

2015 год

Сравнительный анализ данных показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, грамотная организация физкультурно – оздоровительной работы, также использование здоровьесберегающих технологий, помогли нам максимально снизить уровень заболеваемости наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер . Но мы не собираемся на этом останавливаться и продолжаем свой творческий поиск ...



