Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №28 г. Лениногорска» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

**Методическая разработка**

**«Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО»**

Составила: Батырова Т.М.

г.Лениногорск

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Введение | 3 |
| 2 | Основные блоки физкультурно – оздоровительного направления | 4 |
| 3 | Модель работы воспитателя с родителями | 8 |
| 4 | Модель основного образования воспитанников в области физической культуры | 10 |
| 5 | Модель оздоровительных мероприятий для детей в ДОУ | 10 |
| 6 | Режимы двигательной активности детей всех возрастных групп | 11 |
| 7 | Здоровьесберегающие технологии | 12 |
| 8 | Планирование работы по воспитанию у детей осознанного отношения к своему здоровью | 14 |
| 9 | Система закаливающих мероприятий | 17 |
| 10 | Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ | 18 |
| 11 | Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы | 20 |
| 12 | Список литературы | 22 |

****

**Введение**

*«Физическое образование ребенка есть база для всего остального.*

*Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,*

*без правильно поставленной физкультуры и спорта*

*мы никогда не получим здорового поколения».*

*А. В. Луначарский*

Государственная политика в области образования убеждает нас обратить особое внимание на здоровье детей дошкольного возраста. Одной из задач дошкольного образования в соответствии с федеральным образовательным государственным стандартом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Результатом реализации данной задачи в соответствии с ФГОС и должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды. Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: наряду с другими задачами оно должно обеспечивать двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие детей в подвижных играх.

В последнее время одним из приоритетных направлений дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Основной своей задачей мы считаем организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в условиях введения Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования, направленной на укрепление физического и психического здоровья, воспитание культурно-гигиенических навыков и формирование представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста.Деятельность ДОУ строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.

**Цель:** создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста и педагогов; совершенствование первичной профилактики, оздоровление детей, коррекция ранних отклонений координированными усилиями педагогов, родителей, медицинских работников.

**Задачи:**

1. Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду.
2. Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, эмоционального благополучия.
3. Создание условий для физического развития детей, формирования жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.
4. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий в ДОУ.
6. Соотносить требования детского сада и семьи с особенностями состояния здоровья развития каждого ребенка.
7. Координировать работу педагогов, медиков, родителей по формированию культуры здоровья.

**Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ДОУ являются:**

* 1. Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
  2. Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
  3. Организация сбалансированного питания воспитанников.
  4. Формирование ценности здорового образа жизни.
  5. Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

**Основные блоки физкультурно – оздоровительного направления**

|  |  |
| --- | --- |
| I | Медицинский блок. |
| II | Работа с родителями |
| III | Работа с педагогами. |
| IV | Работа с детьми. |

***Основные принципы реализации физкультурно-оздоровительного направления:***

1. *Принцип научности* — подкрепление всех проводимых меро­приятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* — участие всего коллек­тива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* — решение оздоро­вительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип социальной компенсации* – обеспечение социальной и правовой защиты детей.

**Медицинский блок**

Цель: медицинское обеспечение и контроль за состоянием здоровья детей

Организация лечебно-профилактической работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Профилактические осмотры | Еженедельно | Врач |
|  | Осмотр врачами - специалистами | 1 раз в год | Старшая медсестра, врачи – специалисты из поликлиники |
|  | Определение показателей физического развития | Два раза в год | Старшая медсестра |
|  | Медико-педагогическая коррекция | Два раза в год | ПМПк |
|  | Консультативная помощь узких специалистов | По необходимости | Врач |
|  | Иммунопрофилактика | По графику МДОУ | Старшая медсестра, воспитатели |
|  | Проведение профилактических прививок | Согласно плану прививок | Врач, старшая медсестра |
|  | Анализ исследования заболеваемости | Ежемесячно, итог в июне месяце | Старшая медсестра |
|  | Медикаментозная сезонная иммуно-корригирующая профилактика гриппа, ОРВИ:   * Витамины адаптогены растительного происхождения; * противовирусные препараты | По графику МДОУ | Врач, старшая медсестра |
|  | Соблюдение требований СанПин 2.4.1.3049-13 | Постоянно | Все сотрудники |
|  | Фитотерапия:   * витаминные чаи; * успокоительные чаи; * укрепляющий чай. | По графику МДОУ | старшая медсестра |
|  | Базисные оздоровительные мероприятия: | Ежемесячный контроль | Старшая медсестра |
| * закаливание | Воспитатели |
| * корригирующая гимнастика. | Воспитатели |

Ортопедический режим

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Цели | Условия |
|  | Оснащение групп детской мебелью | Профилактика нарушений осанки | Мебель соответствующая антропометрическим данным каждого ребенка (соответственно требованиям СанПиНа |
|  | Двигательный режим включает в себя адаптационные упражнения на профилактику заболеваний ОДА | Профилактика нарушений осанки, плоскостопия | Использование упражнений и комплексов, тренажеров и оборудования в группах, спортивных уголках. |
|  | Корригирующая гимнастика | Укрепление ОДА | Специально разработанные комплексы. Контроль занятий ст.м/с ДОУ. |
|  | Контроль за соответствием обуви у дошкольников | Формирование стопы детей | Обувь соответствующая размеру ноги ребенка, с фиксирующей пяткой и плоским каблуком. |
|  | Осмотр детей детским хирургом | Профилактический осмотр детей.  Предупреждение НОДА. | Посещение ДОУ врачами |

Профилактика острых кишечных инфекционных заболеваний (ОКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Контроль за поддержанием общего санитарного состояния групп, проведение генеральных, текущих уборок | постоянно | Старшая медсестра |
|  | При заносе ОКИ в ДОУ своевременно и качественно проводить заключительную дезинфекцию и наблюдение за «контактным» контингентом | постоянно | Младший воспитатель Контроль медсестры |
|  | Соблюдение личной гигиены детей и сотрудников | постоянно | Контроль медсестры |
|  | Немедленная изоляция выявленного больного ребенка или сотрудника | постоянно | Врач  Старшая медсестра |
|  | Учет детей после перенесенных заболеваний – со справкой от врача, а так же при отсутствии более 2х дней | постоянно | Старшая медсестра, воспитатель |
|  | Качественная уборка туалетных комнат | постоянно | Младший воспитатель Контроль медсестры |
|  | Санитарно-просветительская работа с родителями и сотрудниками по профилактике | постоянно | Старшая медсестра |
|  | Бракераж молочных продуктов, продуктов с истекшим сроком годности | постоянно | Ст. медсестра Кладовщик |
|  | Контроль за доставкой и хранением продуктов | постоянно | Ст. медсестра Кладовщик |

Профилактика острых инфекционных заболеваний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | При регистрации трех и более случаев объявления карантина в группе | постоянно | Врач Ст. медсестра |
|  | При регистрации случаев гриппа – прием и раздача детей в медицинской маске | постоянно | Воспитатель  Контроль медсестры |
|  | Ведение утреннего фильтра при регистрации гриппа | постоянно | Воспитатель  Контроль медсестры |
|  | Влажная уборка в группе с дезрастворами | постоянно | Младший воспитатель Контроль медсестры |
|  | Немедленная изоляция выявленного больного ребенка или сотрудника | постоянно | Старшая медсестра |
|  | Качественное кварцевание и проветривание групп | постоянно | Воспитатель  Контроль медсестры |
|  | Санитарно-просветительская работа с родителями и сотрудниками по профилактике ОРВИ и гриппа | постоянно | Старшая медсестра |
|  | Увеличение длительности прогулок | постоянно | Воспитатели |
|  | Усиленный прием отвара шиповника, вифероновой мази, оксолиновой мази, витаминной смеси. | постоянно | Старшая медсестра  Воспитатели |

Работа с часто длительно болеющими детьми (ЧДБ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Соки, фрукты, овощи. Глубокое полоскание зева  Физиотерапевтические процедуры | сентябрь | Ст. медсестра, кладовщик |
|  | Массаж БАТ.  Витоминизация блюд Фиточай  Физиотерапевтические процедуры | октябрь | Воспитатели,  старшая медсестра |
|  | Настойка эхинацеи. Чесночные бусы.  Физиотерапевтические процедуры | ноябрь | Воспитатели,  старшая медсестра |
|  | Анаферон 1т\*1р/день 30 дней.  Физиотерапевтические процедуры | декабрь | старшая медсестра |
|  | Оксолиновая мазь 2 нед. Лимон+чеснок.  Физиотерапевтические процедуры | январь | Воспитатель  старшая медсестра |
|  | Витамины МУЛЬТИТАБС. 1др\*1 р. в день.  Физиотерапевтические процедуры | февраль | старшая медсестра |
|  | Массаж кистей рук.  Физиотерапевтические процедуры | март | Воспитатель  старшая медсестра |
|  | Оздоровительный чай 50,0/2 р. в день  Физиотерапевтические процедуры | Апрель | Воспитатель  старшая медсестра |
|  | Витамины МУЛЬТИТАБС. 1др\*1 р. в день. 30 дней  Физиотерапевтические процедуры | май | старшая медсестра |
|  | Свежие овощи, фрукты, ягоды. Солнечные ванны. Купание в открытых водоемах. | Июнь-июль-август | Родители |

Профилактика близорукости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Выполнение профилактического комплекса упражнений для тренировки глазной мышц | 1 в день | воспитатели |
|  | Использование меток для расслабления и тренировки глазных мышц | 2 раза в день | Воспитатели, специалисты |
|  | Освещение групповых и учебных помещений. Расположение детских рабочих мест в хорошо освещенных местах. Падение света с левой стороны. | постоянно | Воспитатели, Завхоз  Контроль ст.медсестра |
|  | Диспансерный осмотр детей окулистом | 1 раз в год | Старшая медсестра |
|  | Учет и выявление детей, нуждающихся в коррекции зрения. Рекомендации ПМПк с последующим оформлением детей на ТПМПК с целью определения коррекционно-лечебного маршрута обучения и развития | По необходимости | Старшая медсестра,  Воспитатели,  Психолог |

Организация питания в ДОУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Время проведения | Цели и задачи | Условия |
|  | Десятидневное меню | Изменяется раз в десять дней | Разнообразить рацион питания дошкольников | Разработанные технологические карты |
|  | Закладка продуктов питания | ежедневно | Соотнесение калорийности продуктов, наличие необходимого количества белков, жиров и углеводов в пище | Специализированный журнал с нормами |
|  | \*С витаминизация | ежедневно | В целях профилактики авитаминоза | Медикаментозный порошок витамина \*С |
|  | Питьевой режим | ежедневно | Восполнение запаса жидкости и обеспечения водного баланса в организме | Фильтрованная вода |

**Работа с родителями**

Цель: создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Анкетирование по темам оздоровления, физического и психического здоровья детей | 2 раза в год | Старший воспитатель,  воспитатели |
|  | Родительский клуб «Развиваемся, играя» | 1 раз в квартал | Старший воспитатель, медработники,  специалисты |
|  | Консультации специалистов | В течение года | Медицинские работники и специалисты |
|  | Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья» | 1 раз в квартал | воспитатели |
|  | Семинары-практикумы по оздоровлению дошкольников | 1 раз в квартал | Ст. воспитатель, медработники, специалисты |
|  | Участие в совместных проектах «Мое здоровье» | В течение года | Воспитатели |
|  | Информационные бюллетени, памятки | В течение года | Медработники, специалисты |
|  | Участие в спортивных праздниках и соревнованиях | В течение года | воспитатели |

**МОДЕЛЬ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

**I этап. Ознакомительный**

Выделение группы риска (по результатам исследования

Сбор информации (собеседование,

анкетирование, наблюдение)

**II этап. Общепрофилактический**

Встречи со специалистами

Наглядная агитация (Стенды, памятки, печать)

**III этап. Работа с группой риска**

Выявление проблем (беседы,

наблюдения, тесты, опросы)

Коррекция родительских установок

(тренинги, беседы)

**IV этап. Индивидуальная работа**

Консультативная индивидуальная

помощь (по запросам)

Выявление, знакомство с опытом

семейного воспитания

**V этап. Рефлексивный**

Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (со специалистами)

Выявление изменений родительских

установок в группе риска (беседы)

**VI этап. Интегративный**

Дискуссии (совместное обсуждение

проблем)

Совместные мероприятия (с

привлечением группы риска)

**VII этап. Перспективный**

Совместное обсуждение планов

на будущее

**Работа с педагогами**

Цель: повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения ДОУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1 | Консультации со специалистами | В течение года | Медработники, специалисты ДОУ |
| 2 | Информационные бюллетени, памятки | В течение года | Медработники. Специалисты ДОУ |
| 3 | Тренинги общения для педагогов | 1 раз в месяц | Старший воспитатель |
| 4 | Курс тренингов для педагогов по эмоциональному выгоранию | 1 раз в год | Старший воспитатель |
| 5 | Создание комфортного психологического климата в ДОУ | Постоянно | Заведующая,  Старший воспитатель |
| 6 | Формирование группы активного отдыха | Систематически | Воспитатели |

**Работа с детьми**

Цель: формирование осознанного понимания здорового образа жизни и отношения к своему здоровью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|  | Реализация проектов в группах:  Предполагаемые темы:  - «Мое тело»; «Я тебя вижу и слышу», «Что такое витамины»;  - «Сто рецептов» - профилактика простудных заболеваний, и пр. | В течение года | Воспитатели групп |
|  | Участие в программе «Правильно ли мы питаемся» | В течение года | Старший воспитатель |
|  | Спортивные праздники и развлечения по ЗОЖ и ОБЖ | 1 раз в месяц | Воспитатели групп |
|  | «Весёлые старты» - спартакиада дошкольников | Сентябрь, апрель. | Воспитатели групп |
|  | Регламентированные занятия по ОБЖ, согласно тематическому планированию в ДОУ | В течение года | Старший воспитатель, воспитатели групп |
|  | Закаливание | В течение года | Воспитатели групп,  старшая медсестра |
|  | Физкультурные занятия | По перспективному плану | Воспитатели групп,  ст. воспитатель, ст.медсестра |
|  | Утренняя гимнастика | В течение года | Ст. воспитатель,  Ст. медсестра, воспитатели |
|  | Аромотерапия помещений | По плану | Ст. медсестра, воспитатели |
|  | Оздоровление фитонцидами Чесночные настойки. | По плану | Ст. медсестра, воспитатели |
|  | Лечебное полоскание горла | Ноябрь – апрель | Медработники |
|  | Фестиваль детских проектов «Я и мое здоровье» | Апрель | Старший воспитатель |
|  | Выставка – конкурс детских работ по программе «Разговор о правильном питании» | Май | Старший воспитатель |

Физкультурно – оздоровительное направление деятельности детского сада предполагает определенный перечень занятий познавательного плана и наличие циклограммы двигательно-оздоровительного режима для каждой возрастной группы.

***В ДОУ разработаны:***

1. Модель основного образования воспитанников в области физической культуры

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I младшая группа** | **Время**  **(мин)** | **II младшая группа** | **время**  **(мин)** | **Средняя группа** | **время**  **(мин)** | **Старшая группа** | **время**  **(мин)** | **Подготовит.**  **группа** | **время**  **(мин)** |
| Утренняя гимнастика | 6 | Утренняя гимнастика | 6 | Утренняя гимнастика | 8 | Утренняя гимнастика | 10 | Утренняя гимнастика | 12 |
| Физкультурные занятия (подгрупповые)  (2 раза в нед) | 8-10 | Физкультурные занятия (подгрупповые)  (2 р. в нед) | 15 | Физкультурные занятия (подгрупповые)  (2 р в нед) | 20 | Физкультурные занятия (фронтальные и подгрупп.)  (2 р в неделю) | 25 | Физкультурные занятия (фронт. и подгрупп)  (2 р в неде) | 30 |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 10-15 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  (2 раза в день) | 15-20 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  (2 р в день) | 20-25 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  (2 р в день) | 25-30 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  (2 р в день) | 30 |
|  |  | Физкультурные занятия на воздухе  (1 раз в нед) | 15 | Физкультурные занятия на воздухе  (1 раз в нед) | 20 | Физкультурные занятия на воздухе  (1 раз в нед) | 25 | Физкультурные занятия на воздухе  (1 раз в нед) | 30 |
| Корригирующая гимнастика после сна | 7 | Корригирующая гимнастика после сна | 7 | Корригирующая гимнастика после сна | 8 | Корригирующая гимнастика после сна | 8-10 | Корригирующая гимнастика после сна | 10 |
|  |  | Физминутки | 2 | Физминутки | 5 | Физминутки | 7 | Физминутки | 10 |
|  |  | «День здоровья» | 2 р  в год | «День здоровья» | 2 р в год | «День здоровья» | 3 раза в год | «День здоровья» | 3 раза в год |
|  |  | Физкультурный досуг  (1 р в месяц) | 20 | Физкультурный досуг  (1 р в месяц) | 25 | Физкультурный досуг  (1 р в месяц) | 30 | Физкультурный досуг  (1 р в месяц) | 35 |

2. Модель оздоровительных мероприятий для детей в ДОУ:

|  |  |
| --- | --- |
| **Оздоровительные мероприятия** | **Особенности организации** |
| ***Младший дошкольный возраст*** | |
| Прием детей на крыльце ДОУ | Ежедневно, до t -15 \* С |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, 6 – 10 мин |
| Воздушно-температурный режим:  - в группе  - в спальне | Ежедневно  t 18 – 20 \* С  t 16 – 18 \* С |
| Сквозное проветривание помещения | 2 раза в день, в течение 5 – 10 мин,  t до 14 – 16 \* С |
| Одежда детей в группе | Облегченная |
| Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2 раз в день |
| Целевые прогулки, походы | 1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40 – 60 мин |
| ***Старший дошкольный возраст*** | |
| Прием детей на улице | Ежедневно, до t -20 \* С |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, 10 – 12 мин |
| Воздушно-температурный режим:  - в группе  - в спальне | Ежедневно  t 18 \* С  t 16 – 18 \* С |
| Сквозное проветривание помещения | 3 раза в день, в течение 10 - 15 мин, t до 14 – 16 \* С |
| Одежда детей в группе | Облегченная |
| Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 15 – 20 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2 раз в день |
| Целевые прогулки, походы | 1 раз в месяц, 60 - 120 мин |
| Физкультминутки | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 – 5 мин |

3. Режимы двигательной активности детей всех возрастных групп:

Организация двигательного режима в ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Возрастные группы** | | | | | | | |
| **I младшая**  **(2-3 года)** | | **II младшая**  **(3-4 года)** | | **средняя**  **(4-5 лет)** | | **старшая**  **(5-6 лет)** | **Подготовительная (6-7 лет)** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  5 минут | | Ежедневно  6 минут | | Ежедневно  6-8 минут | | Ежедневно  8-10 минут | Ежедневно  10-12 минут |
| Физкультминутка | По необходимости на обучающих проектах 2 минуты | | По необходимости на обучающих  проектах 2 минуты | | По необходимости на обучающих проектах 2 минуты | | По необходимости на обучающих проектах 3 минуты | По необходимости на обучающих проектах 3 минуты |
| Свободная двигательная деятельность между проектами | 10 минут | | 10 минут | | 10 минут | | 10 минут | 10 минут |
| Музыкально-ритмические движения | На музыкальных проектах 6 минут | | На музыкальных проектах 6 минут | | На музыкальных проектах 8 минут | | На музыкальных проектах 10 минут | На музыкальных проектах 10 минут |
| Физкультурный  проект | в зале 3 раза  в неделю по 10 минут | | в зале 3 раза  в неделю по 10 минут | | 3 раза в неделю: 2 в зале, 1 на улице, по 20 минут | | 3 раза в неделю: 2 в зале, 1 на улице, по 25 минут | 3 раза в неделю: 2 в зале, 1 на улице, по 30 минут |
| Двигательная активность во время прогулки дневной и вечерней: подвижные и спортивные игры, самостоятель-ная подвижная деятельность, индивидуаль-ная работа по развитию движений | 20 минут | | 20 минут | | 20 минут | | 25 минут | 25 минут |
| Оздоровительный бег или ходьба в конце прогулки в теплое время года | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | Ежедневно |
| Подвижные игры:  - сюжетные;  - игры-забавы;  - эстафеты. | Ежедневно до двух игр по 5 минут | | Ежедневно до двух игр по 5 минут | | Ежедневно до двух игр по 8 минут | | Ежедневно до двух игр по 10 минут | Ежедневно до двух игр по 10минут |
| Гимнастика для глаз |  | | Ежедневно | | Ежедневно | | Ежедневно | Ежедневно |
| Оздоровитель-ные мероприятия:  Гимнастика-корригирующая  -дыхательная | Ежедневно по 5 минут | | Ежедневно по 5 минут | | Ежедневно по 6 минут | | Ежедневно по 7 минут | Ежедневно по 8 минут |
| Физкультурный досуг | Каждый месяц 10-15 минут | | Каждый месяц 10-15 минут | | Каждый месяц 15-20 минут | | Каждый месяц 20-25 минут | Каждый месяц по 25-30 минут |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 минут | | 2 раза в год по 10-15 минут | | 2 раза в год по 15-20 минут | | 4 раза в год по 20-25 минут | 4 раза в год по 25-30 минут |
| Самостоятель-ная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно.  Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | | | | |
| Итого | 5 часов | 5 часов | | 6.5-7 часов | | 7.5 часов | | 8 часов |

4.Здоровьесберегающие технологии

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико-профилактические

* организация мониторинга здоровья дошкольников
* организация и контроль питания детей
* физического развития дошкольников
* закаливание
* организация профилактических мероприятий
* организация обеспечения требований СанПиНов
* организация здоровьесберегающей среды

Физкультурно-оздоровительные

* развитие физических качеств, двигательной активности
* становление физической культуры детей
* дыхательная гимнастика
* массаж и самомассаж
* профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

* стретчинг
* ритмопластика
* динамические паузы
* подвижные и спортивные игры
* релаксация
* различные гимнастики

*Коррекционные технологии*

* арттерапия
* технологии
* музыкального воздействия
* сказкотерапия
* цветотерапия
* психогимнастика
* фонетическая ритмика

*Технологии обучения здоровому образу жизни*

* физкультурные занятия
* проблемно-игровые занятия
* коммуникативные игры
* занятия из серии «Здоровье»
* самомассаж

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды** | **Особенности организации** |
|  | **Медико-профилактические** | |
| 1 | *Закаливание*  в соответствии с медицинскими показаниями | |
| 1.1 | обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| 1.2 | Ходьба по массажным коврикам | Дошкольные группы ежедневно |
| 1.3 | контрастное обливание ног | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно |
| 1.4 | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
| 2 | *Профилактические мероприятия* | |
| 2.1 | витаминотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
| 2.2 | витаминизация 3-х блюд | ежедневно |
| 2.3 | употребление фитонцидов (лук, чеснок) | Осенне-зимний период |
| 2.4 | полоскание рта после еды | ежедневно |
| 2.5 | чесночные бусы | ежедневно, по эпидпоказаниям |
| 3 | *Медицинские* | |
| 3.1 | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 3.2 | плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| 3.3 | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 3.4 | профилактические прививки | По возрасту |
| 3.5 | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 3.6 | организация и контроль питания детей | ежедневно |
| 4 | *Физкультурно- оздоровительные* | |
| 4.1 | коррегирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 4.2 | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 4.3 | послесоновая гимнастика | ежедневно |
| 4.4 | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4.5 | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 4.6 | динамические паузы | ежедневно |
| 4.7 | релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 4.8 | музотерапия | ежедневно |
| 4.9 | сказкотерапия | ежедневно |
| 5 | *Образовательные* | |
| 5.1 | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |

5. Планирование работы по воспитанию у детей осознанного отношения к своему здоровью:

**План работы по воспитанию осознанного отношения к здоровью**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Задачи** |
|  | ***Первая младшая группа*** |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | Дать первоначальные знания детям о здоровье. Подвести к осознанному отношению к своему здоровью. Прививать привычку к здоровому образу жизни |
| 2. | Физкультурные занятия | Формировать двигательные навыки, правильную осанку, развитие физических качеств. |
| 3. | Прогулки на свежем воздухе | Оздоровительный эффект |
| 4. | Закаливание (воздушные ванны, умывание и мытье рук до предплечья) | Оздоровительный эффект |
| 5. | Точечный массаж, фитотерпия, ингаляция чесноком и луком | Профилактика заболеваний |
| 6. | Физкультминутки | Снятие напряжений и усталости |
| 7. | Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», С.Капутикян «Маша обедает», Е Благинина «С добрым утром», Я.Аким «Мыло», В. Берестов «Кошкин щенок», Устное народное творчество, заучивание потешек: «Водичка, водичка», «Чистая водичка моет Ване личико», «Всем дает здоровье молоко коровье». | Привитие культурно-гигиенических навыков. Воспитание опрятности, влияние грязных рук на здоровье, отношение к героям. Формирование навыка еды. Учить аккуратности мыть лицо и руки. |
| 8. | Занятия по валеологии: - «Кто что ест», «Кто как умывается», «Вот и люди спят», «Оденем куклу Катю гулять»,«Выкупаем куклу Катю»,«В гостях у доктора», «Научим Петю умываться»,«Научим Незнайку накрывать на стол»  Дидактические игры:- «Умоем Катю», «Накормим Катю», «Угостим Мишку», «Сделаем Кате красивую прическу», «Кукла Таня проснулась», «Научим Хрюшку умываться», «Напоим гостей чаем» | Воспитывать осознанное отношение кушать фрукты и овощи (витамины). Привитие культурно-гигиенических навыков. Помочь детям понять, что необходим сон для здоровья. Уточнить представления детей о назначении одежды и учить последовательности одевания. Уточнить последовательность раздевания. Учить аккуратно, складывать. Воспитывать доброе отношение к доктору, он заботится об их здоровье. Формировать навыки еды. Закрепление культурно-гигиенических навыков еды. |
| 9. | Работа с родителями:  -родительское собрание «Физическое развитие детей 3 лет»  -консультации: «Здоровье вашего ребенка», «Трудности адаптации», «Здоровье детей в ваших руках», «Первая помощь при несчастных случаях», «Осторожно грипп», «Ребенок за столом», «Ребенок идет в детский сад», «Азбука роста», «Как помочь ребенку в адаптироваться в детском саду»  - фотостенд «Витамины наши друзья». | Вовлечь в оздоровительный процесс. Заинтересовать родителей воспитывать в своих детях ЗОЖ. Довести до сведения родителей результаты анализа здоровья и питания детей.  Довести до сведения родителей рекомендации педагога и медицинского персонала. |
|  | ***Вторая младшая, средняя группы*** |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | Формировать двигательные навыки, правильную осанку, развитие физических качеств, воспитывать желание заботится о своем здоровье. |
| 2. | Физкультурные занятия | Оздоровительный эффект, знакомить с народными подвижными играми на развитие выносливости, силы, внимания, двигательной активности. |
| 3. | Прогулки на свежем воздухе | Оздоровительный эффект |
| 4. | Закаливание (воздушные ванны, умывание и мытье рук до предплечья, чистка зубов и полоскание рта) | Профилактика заболеваний, учит чистить зубы, правильно пользоваться зубной щеткой и пастой, воспитывать желание заботиться о своих зуба |
| 5. | Точечный массаж, фитотерпия, ингаляция чесноком и луком | Профилактика заболеваний |
| 6. | Физкультминутки | Снятие напряжений и усталости |
| 7. | Занятия по валеологии:  - «Грязные и чистые руки», «Овощи», «Для чего нужна зарядка», «Здоровые зубки», «Зимняя прогулка», «Уложи куклу Катю спать», «Закаляйся, будешь здоров»,«Экскурсия в медицинский кабинет»  Дидактические игры: «Умоем Катю», «Накормим Катю», «Угостим Мишку», «Сделаем Кате красивую прическу», «Кукла Таня проснулась», «Научим Хрюшу умываться», «Напоим гостей чаем». | Воспитание культурно-гигиенических навыков. Дать представление о витаминах и их влиянии на здоровье. Формировать у детей привычку делать зарядку, содействовать полноценному физическому развитию. Дать детям знания о влиянии чистки зубов на здоровье. Дать детям представление о ЗОЖ, о влиянии прогулки на самочувствие детей. Дать знания профессии медсестры. Обратить внимание детей на заботу о своем здоровье и желании помочь, если у кого- то, что-то болит. |
| 8. | Чтение художественной литературы: А Барто «Девочка чумазая», С.Капутикян «Маша обедает», З.Александрова «Вкусная каша», Я.Аким «Мыло», К.Чуковский «Мойдодыр», Устное народное творчество: потешки, загадки, пословицы, поговорки. | С помощью художественной литературы прививать детям основные правила личной гигиены. Формировать представления о здоровье. |
| 9. | Работа с родителями:  - родительское собрание «Физическое развитие детей 3 лет»  - консультации «Здоровье вашего ребенка», «Трудности адаптации», «Здоровье детей в ваших руках», «Первая помощь при несчастных случаях», «Осторожно, грипп», «Ребенок за столом», «Ребенок идет в детский сад», «Азбука роста», «Как помочь ребенку в адаптироваться в детском саду»  - фотостенд «Витамины наши друзья». | Вовлечь в оздоровительный процесс. Заинтересовать родителей воспитывать в своих детях ЗОЖ. Довести до сведения родителей результаты анализа здоровья и питания детей.  Довести до сведения родителей рекомендации педагога и медицинского персонала. |
|  | ***Старший возраст*** |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | Формировать двигательные навыки, правильную осанку, развитие физических качеств, воспитывать желание заботится о своем здоровье. |
| 2. | Физкультурные занятия | Оздоровительный эффект, знакомить с народными подвижными играми на развитие выносливости, силы, внимания, двигательной активности. |
| 3. | Прогулки на свежем воздухе | Оздоровительный эффект |
| 4. | Закаливание (воздушные ванны, умывание и мытье рук до предплечья, чистка зубов и полоскание рта) | Профилактика заболеваний, учить чистить зубы, правильно пользоваться зубной щеткой и пастой, воспитывать желание заботиться о своих зуба |
| 5. | Точечный массаж, фитотерпия, ингаляция чесноком и луком | Профилактика заболеваний |
| 6. | Физкультминутки | Снятие напряжений и усталости |
| 7. | Занятия по валеологии:  -«Можно ли есть немытые овощи и фрукты»  - «Чистим зубы правильно»  - «Для чего нужна зарядка»  - «Как уберечь себя от простуды»  - «Как ухаживать за волосами»  - «Одеваюсь по погоде»  Дидактические игры. | Воспитание культурно-гигиенических навыков. Дать представление о витаминах и их влиянии на здоровье. Формировать у детей привычку делать зарядку, содействовать полноценному физическому развитию. Дать детям знания о влиянии чистки зубов на здоровье. Дать детям представление о ЗОЖ, о влиянии прогулки на самочувствие детей. Дать знания профессии медсестры. Обратить внимание детей на заботу о своем здоровье и желании помочь, если у кого- то, что-то болит. Формировать представления детей о микробах, которые живут на немытых овощах, руках. |
| 8. | Чтение художественной литературы: А Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр», З. Александрова «Вкусная каша», «Федорино горе», Устное народное творчество потешки, загадки, пословицы, поговорок.  Заучивание стихов: И.Демьянова «Умывалочка», «Письмо ко всем детям по очень важному делу». | С помощью художественной литературы прививать детям основные правила личной гигиены. Формировать представления о здоровье. |
| 9. | Работа с родителями:- родительское собрание «Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»  -консультации : «Здоровье вашего ребенка», «Первая помощь при несчастных случаях», «Осторожно грипп», «Азбука роста», «Витамины наши друзья».  - стенд «Антропометрические данные о детях в динамике». | Вовлечь в оздоровительный процесс. Заинтересовать родителей воспитывать в своих детях ЗОЖ. Довести до сведения родителей результаты анализа здоровья и питания детей.  Довести до сведения родителей рекомендации педагога и медицинского персонала. |
| 10. | День здоровья.  Занятие «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», беседа «Как правильно чистить зубы», подвижные игры на воздухе. | Формировать представления о здоровье, о значении Солнца, воды, и воздуха для человека. Формировать привычку к здоровому образу жизни. |

**Система закаливающих мероприятий**

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

* дневной сон без маек, организуемый в проветренных спальнях;
* упражнения после сна (в постели) с элементами дыхательной гимнастики;
* пробежка по пуговичному, массажному коврику;
* полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры, применяемое систематически после каждого приёма пищи и являющееся превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта;
* хождение босиком, способствующее поддержанию определённого тонуса сосудистой сети кожи стоп, играющей важную роль в терморегуляции;
* хождение по мокрым (младший возраст) и солевым (старший возраст) дорожкам;
* воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, подвижными играми, беговыми упражнениями;
* умывание лица водой комнатной температуры;
* влажное обтирание рук, шеи, груди;
* игры с водой.

В осенне-зимний период используются оксолиновая мазь, фитонциды, ультрафиолетовое облучение, масляно-щелочные ингаляции, витаминотерапия, препараты кальция, закаливание.

Учитывая, что часть воспитанников нуждается в специальных оздоровительных и лечебных мероприятиях, для них устанавливаются щадящий режим, неполный день пребывания в ДОУ, согласованный с родителями, проводится утренний фильтр. С учётом индивидуального подхода проводится оздоровление медикаментозными средствами, повышающими иммунитет: использование адаптогенов, поливитаминов, аскорбиновой кислоты.

Во всех возрастных группах разработаны комплексы оздоровительных мероприятий с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры. В каждой группе имеются списки детей с отметкой группы здоровья, часто болеющих, состоящих на диспансерном учёте; ведется «Журнал здоровья», в котором отмечаются: отклонения в состоянии здоровья детей, физкультурная группа, показатели физического развития, данные по итогам диагностики уровня физического развития, даются рекомендации специалистов (врача-педиатра, психолога, инструктора по ФИЗО).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Оздоровительные мероприятия** | **I младшая** | **II младшая** | **средняя** | **старшая** | **подготовительная** |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе | - | + | + | + | + |
| 2 | Контрастное воздушное закаливание | + | + | + | + | + |
| 3 | Дыхательная гимнастика | + | + | + | + | + |
| 4 | Босохождение | + | + | + | + | + |
| 5 | Ребристая доска | + | + | + | + | + |
| 6 | Дорожка с пуговицами | + | + | + | + | + |
| 7 | Точечный массаж | - | - | - | + | + |
| 8 | Умывание прохладной водой | + | + | + | + | + |
| 9 | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры | - | + | + | + | + |
| 10 | Прогулка 2 раза в день | 1 раз в день | + | + | + | + |
| 11 | Коррекционная гимнастика | + | + | + | + | + |
| 12 | Сон без маечек | + | + | + | + | + |
| 13 | Соблюдение воздушного режима | + | + | + | + | + |
| 14 | Проветривание помещений | + | + | + | + | + |
| 15 | Световой режим | + | + | + | + | + |

**Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Профилактические прививки | Утренний прием на воздухе в теплое время года. |
| Санитарное состояние в группах и в ДОУ | Облегченная форма одежды. |
| Гимнастика для глаз | Общий массаж, пальчиковые игры, точечный массаж |
| Режим проветривания и кварцевания | Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна. |
| Витаминотерапия | Обширное умывание в теплое время года. |
| Дыхательная гимнастика | Профилактика плоскостопия на массажных дорожках. |
| Чесночно – луковая ароматерапия. | Витаминотерапия на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний (по графику) |
| Воздушные ванны. | Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног. |
| Полоскание полости рта, горла водой и настоем трав (эвкалипт, шалфей, ромашка, чабрец). | Прием поливитаминов, настойки элеутерококка, шиповника для укрепления иммунитета(по графику) |
| Профилактика сколиоза с помощью специальных упр. | Занятия с детьми в группе Здоровья |
| Культурно – гигиенические процедуры | Организация системы двигательной деятельности детей |
| Утренний фильтр в группах раннего возраста | Игры на эмоциональное равновесие детей. |

Для объективной оценки состояния здоровья детей и коррекции педагогической деятельности воспитателей по оздоровлению, ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами: окулист, хирург, отоларинголог, невропатолог, эндокринолог, стоматолог. Педиатр подводит итог осмотров, оценивает физическое, нервно-психическое развитие детей, определяет группу здоровья, затем составляет индивидуальный план оздоровления, даёт рекомендации родителям.

В ДОУ проводятся мероприятия, направленные на профилактику нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, с часто болеющими детьми. Педагогами ДОУ выполняются мероприятия по формированию правильной осанки и укрепления свода стопы у детей:

- специальные упражнения, используемые в ходе утренней гимнастики;

- комплексы физминуток;

- цикл коррекционных игр и упражнений, входящих в гимнастику после сна;

- комплексы игр и упражнений с различными предметами (палки, мячи, обручи, занятия с мячами-фитболами);

- водные и профилактические процедуры.

Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ДОУ:

- щадящий режим;

- рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы;

- комплекс дыхательных упражнений для повышения функциональной эффективности дыхательной системы;

- витаминотерапия.

Рекомендации родителям часто болеющих детей в домашних условиях:

- общая гимнастика с элементами дыхательных упражнений утром с последующим обтиранием водой с морской солью;

- солевые ванны по 20 минут при температуре 35-37 градусов;

- отвар шиповника в осенне-зимний период;

- кислородные коктейли;

- общий массаж 2 раза в год;

- поливитамины ежедневно.

В целом система работы по физкультурно-оздоровительному направлению выглядит следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Мероприятия | Группа ДОУ | | | Периодичность | Ответственный | |
| **Мониторинг** | | | | | | | | |
| 1. | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | | | 2 раза в год  сентябрь, май | Старшая медсестра, воспитатели групп | |
| 2. | | Диспансеризация | Средняя, старшая,  под­готовительная | | | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач | |
| **Двигательная деятельность** | | | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | | Все группы | | | Ежедневно | Воспитатели групп | |
| 2. | Физическая культура  а) в зале б) на воздухе | | Дошкольные группы | | | 3 раза в неделю  1 раз /1 раз/1 раз | Воспитатели групп | |
| 3. | Подвижные игры | | Все группы | | | 2 раза в день | Воспитатели групп | |
| 5. | Гимнастика после дневного сна | | Все группы | | | Ежедневно | Воспитатели групп | |
| 6. | Спортивные упражнения | | Все группы | | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп  физинструктор | |
| 7. | Спортивные игры | | Старшая, под­готовительная группы | | | 1 раз в неделю | Воспитатели групп | |
| 8. | Физкуль­турные досуги | | Все | | | 1 раз в месяц | Воспитатели групп | |
| 9 | Физкультурные праздники | | Все | | | 2 раз в год | Воспитатели групп музыкальный руко­водитель | |
| 11. | День здоровья | | Все группы | | | 1 раз в квартал | ст. медсестра, му­зыкальный руководитель, воспитатели групп | |
| 12. | Каникулы | | Все группы | | | 2 раза в год | Все педагоги | |
| **Профилактические мероприятия** | | | | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | | | 2 раза в год | | Ст. медсестра |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | | | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна), (воз­никновения ин­фекции) | | Ст. медсестра |
| 3. | | Физиотерапевтические про­цедуры: кварцевание, ингаляция, УВЧ по показаниям врача, КУФ по направлению врача | Все группы | | | В течение года | | Старшая медсестра |
| 4. | | Фитонцидотерапия (чеснок, лук) | Все группы | | | В периоды возникновения инфекции | | Воспитатели групп |
| 5. | | Фиточай (сертификаты, выданные аптекой) | Все группы, кроме ясельной | | | 2 раза в год | | Ст. медсестра  Воспитатели групп |
| 6. | | Профилактика плоскостопия | Все группы | | | В течение года | | Ст. медсестра. Воспитатели  во |
| **Нетрадиционные формы оздоровления** | | | | | | | | |
| 1. | | Музыкотерапия | Все группы | | Использование музыкального  со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, вос­питатель группы | |
| 2. | | Воздействие на биологически активные точки детьми | Средняя группа | | Использование минимассажера су-джок | | Воспитатели группы | |
| 3. | | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | Ст. медсестра, младшие воспитатели | |
| **Закаливание** | | | | | | | | |
| 1. | | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных занятиях | | | Воспитатели, | |
| 2. | | Ходьба босиком | Все группы | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | | | Воспитатели, | |
| 3. | | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | | | Воспитатели, младшие воспитатели | |
| 4. | | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | Все группы | В течение дня | | | Воспитатели, младшие воспитатели | |
| 5. | | Ходьба по сенсорным дорожкам. | Все группы | После сна | | | Воспитатели | |

**Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении**

**физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование должности** | **Содержание деятельности** |
| Заведующий | Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.  Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.  Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.  Отвечает за проведение ремонта.  Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности. |
| Старшая медсестра | Осматривает детей во время утреннего приема.  Организует и контролирует приведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.  Осуществляет контроль за режимом дня.  Оказывает доврачебную помощь.  Наблюдает за динамикой физического развития детей.  Проверяет организацию питания в группах.  Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.  Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.  Следит за качеством приготовления пищи. |
| Музыкальный руководитель | Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.  Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.  Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.  Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников. |
| Воспитатели | Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.  Соблюдают режим дня.  Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.  Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.  Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.  На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.  Проводят просветительскую работу среди родителей и детей. |
| Младшие воспитатели | Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета.  Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.  Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях |
| Завхоз | Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.  Своевременно производит замену постельного белья.  Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.  Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.  Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности. |
| Повар | Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.  Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.  Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов. |
| Дворник | Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.  Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.  Следит за состоянием ограждения территории детского сада. |
| Сторож | Следит за дежурным освещением.  Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания. |

**Таким образом,** можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно - оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Список литературы:**

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.
2. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Каштанова, Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие / Т.В.Каштанова. - М.: 2012 – 120 с.
4. Крылова, Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М.Н.Кузнецова. - М.: АРКТИ, 2010 – 64 с.
6. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О.Н.Моргунова. - Воронеж, 2011 – 127 с.
7. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / И.В. Чупаха. - М: 2013 - 143с.
8. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.