

Охрана и укрепление здоровья воспитанников в МАДОУ детский сад «Пчелка» с.Кармаскалы

Полноценное развитие ребенка невозможно без охраны и укрепления здоровья. В связи с этим физическое развитие воспитанников, **в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**, в детском саду «Пчелка» имеет первостепенное значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей.

Культивирование здорового образа жизни – основы здоровья как личностного ресурса успешности – вот основная задача направления «Физическое развитие». Физическое развитие является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей.

Исходя из обозначенных положений, в детском саду выстроена *модель образовательного процесса по направлению «Физическое развитие»*.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, **в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**; формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

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

Основные направления по охране и укреплению здоровья

1. Создание условий

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

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, **в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

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

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Образовательная деятельность в ходе выполнения режимных моментов</i>					
	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
1.1. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, в т.ч. под национальную башкирскую музыку	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				

1.3. Игры и физические упражнения на прогулке, в т.ч. народные игры	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливание - воздушные ванны - обтирание - мытье рук до локтей прохладной водой - ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
	Ежедневно после дневного сна				
	Ежедневно после дневного сна				
	Ежедневно после дневного сна				
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Организованная образовательная деятельность</i>					
2.1. Физкультура в спортивном зале, в т.ч. с элементами башкирской культуры	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультура на свежем воздухе, в т.ч. с элементами башкирской культуры	-			1 раз в неделю	1 раз в неделю
2.3. Спортивные праздники, в т.ч. с элементами башкирской культуры	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
2.4. Досуги и развлечения, в т.ч. с элементами башкирской культуры	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
2.5. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>3. Самостоятельная деятельность детей</i>					
3.1. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
<i>4. Совместная деятельность с семьями детей по реализации Программы</i>					
4.1. Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2. Походы выходного дня				1 раз в год	1 раз в год
4.3. Консультации для родителей	Ежеквартально				

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы ДОО	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	все	1 раз в год (в мае)	Медсестра Руководитель физ.воспитания Воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники Медсестра
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Руководитель

				физ.воспитания
2	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 1 раз в неделю (в старших группах)	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные игры, в том числе национальные (татарские, русские, башкирские)	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники, в том числе с элементами башкирской культуры	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель. Воспитатели групп
10	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
Дополнительная двигательная активность				
По заявкам родителей				
III. Профилактические мероприятия				
1.	Витаминизация блюд (III блюдо)	Все группы	Ежедневно во время обеда	Старшая медсестра
2.	Кварцевание групп	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) Возникновение инфекции	Старшая медсестра
IV. Нетрадиционные формы оздоровления				
1.	Музыкотерапия, в том числе башкирская музыка	Все группы	Использование музыкального сопровождения в организованной образовательной деятельности	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Фитотерапия А) полоскание горла отварами трав Б) фиточай витаминный	Все группы	Осень Весна	Старшая медсестра
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, Инфекционные заболевания	Старшая медсестра, помощники воспитателя
V. Закаливание				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультуре	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Ходьба босиком по массажной дорожке	Все группы	После дневного сна	Воспитатели, инструктор по

				физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4.	Мытье рук до локтей, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
VI. Организация вторых завтраков				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, 10.30	Помощники воспитателей, воспитатели