Сохранение укрепление здоровья – одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания . Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление [и сохранение](http://ds99.ru/9634-ukreplenie-i-sokhranenie-zdorovya-detey-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html) [своего здоровья](http://ds99.ru/8819-sozdanie-usloviy--sposobstvuyushchikh-samorazvitiyu-lichnosti-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta--osvoeniyu-imi-sposobov-sokhraneniya-svoego-zdorovya.html), которая в последствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком.

Одним из направлении в деятельности филиала [муниципального](http://ds99.ru/796-doklad-upravlenie-vospitatelno-obrazovatelnym-protsessom-doshkolnogo-uchrezhdeniya-v-usloviyakh-modernizatsii-sistemy-doshkolnogo-obrazovaniya-na-territorii-munitsipalnogo-obrazovaniya-g--norilsk.html) автономного общеобразовательного учреждения «Авазбакеева-Красноярская начальная общеобразовательная школа-детский сад» является физкультурно-оздоровительная работа, Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных мероприяти на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
8. Полоскание горла /ежедневно/.  
   Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
9. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
10. Профилактические прививки
11. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
12. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
13. Профилактика осанки детей /ежедневно/
14. Физкультминутки /ежедневно/
15. Подвижные игры /ежедневно/
16. Прогулки /в теплое время года/

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в детском саду созданы следующие условия:

* мини спортивные зал на втором этаже, на первом этаже большой спортивный зал, в обоих оснащены спортивными комплексами и спортивным инвентарем;
* спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
* имеется музыкальный зал;
* существует кабинет медицинского работника.

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:** “Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна”, “ Физическая готовность детей к школе”.

**Планирование выступлений на педсоветах:** “ Охрана жизни и здоровья детей”, “Итоги оздоровительной работы”.

**Планирование медико-педагогических совещаний** “Эффективность физкультурно-оздоровительной работы”, “Итоги оздоровительной работы”.

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

* сюжетно-игровые, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
* соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
* тренировки основных видов движений;
* образовательная деятельность по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
* зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

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. Конечно, хорошо бы, если в детском саду был инструктор по физической культуре, который бы помогал воспитателям, но в нашем детском саду такого нет, поэтому воспитатели сами подбирают упражнения и занятия по различным вилам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

* 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.

положительная динамика состояния здоровья детей за последние 3 года

Уровень заболеваемости

Индекс здоровья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **2013 год,**  **35 детей** | **2014 год,**  **45 детей** | **2015год,**  **45 детей** |
| Изменение состояния детей по группам здоровья | I группа – 13  II  группа – 17  III группа – 5 | I группа – 20  II группа – 20  III группа –5 | I группа – 28  II группа – 15  III группа –1 |

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.
2. Оптимизация двигательного режима детей в детском саду.
3. Профилактика заболеваний.
4. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактический массаж ног, 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. Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей. (СанПин 2.4.1.3049-13. П.12.2)

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным К ним  относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как: оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, ходьба по «дорожке здоровья», двигательная разминка во время перерыва между занятиями.

Второе место в двигательном режиме занимают образовательная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

При разработке режима двигательной активности учитывали следующие факторы:

•           удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

•           рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

•           двигательная активность соответствует опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;

•           оптимизация двигательной активности за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

     В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в детском саду разработана рациональная модель двигательной активности.

**Модель организации двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*** | | |
| **1.** | Утренняя гимнастика | Ежедневно: младшая гр (от 3-х до 5 лет) старшая гр (от 5 до 7 лет).: 3 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 2 раза в неделю – в зале (ритмическая гимнастика) (10-15 мин) |
| **2.** | Физминутка | Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин) |
| **3.** | Подвижные игры | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| **4.** | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) |
| **5.** | Гимнастика после сна | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) |
| **6.** | Прогулки-походы | Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа) |
| ***НОД*** | | |
| **1.** | По физической культуре | 3 раза   в неделю:  -продолжительность в мл.гр. – 15-20 мин, в ст. гр. – 25-30 мин. |
| **2.** | Уроки здоровья и безопасности | 1 раз в месяц |
| ***Самостоятельная деятельность детей*** | | |
| **1.** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно в помещении и на прогулке |
| ***Физкультурно-массовые мероприятия*** | | |
| **1.** | День здоровья | Один раз в квартал, начиная с младшей группы |
| **2.** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин) |
| **3.** | Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня» | Один-два раза в год между старшей группой и 1 класс начальной школы |
| ***Дополнительные занятия*** | | |
| **1.** | Индивидуальные занятия с детьми часто и длительно болеющими, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие | Два раза в неделю |

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, физкультура  
  прогулки на свежем воздухе (-20)  
  хождение по группе босиком  
  воздушные ванны без маек (+16,+18оС)

Такие же мероприятия проводятся и в весенне - летний период, только закаливающие процедуры:

* ежедневные прогулки на свежем воздухе
* воздушно-солнечные ванны
* хождение босиком по песку.

При закаливании придерживаемся  определённых правил, первое из которых – постепенность.Также учитываем  состояние здоровья и индивидуальныеособенности ребёнка.Не проводим закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку***.*** Они должны приносить ему радость.

Залогом здоровья детей является здоровая пища, трех разовый режим питания, (второй завтрак) что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекций и интоксикации, нормализации обмена веществ. Ежедневное преобладание овощных блюд в рационе дня овощи, фрукты, фруктовый сок, кисломолочная продукция, овощные салаты, витаминизация третьих блюд. В меню включены компоты из ягод, чай с лимоном, отвар шиповника и аскорбиновая кислота. В период подъема заболеваний используются природные фитонциды, образующиеся из эфирных масел лука и чеснока, с целью повышения бактерицидности воздуха.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. В своей практике мы используем групповые и индивидуальные формы работы - это консультации, беседы, семинары-практикумы, тематические конференции по обмену опытом воспитания детей на всех уровнях развития, родительские собрания и т. д. В каждой группе имеется папка, где родителям предоставляется возможность посмотреть данные о росте, весе ребенка, получить информацию о закаливании в детском саду, о заболеваниях и их профилактике. В папках-передвижках отражены темы: "Пословицы и поговорки о здоровье",", «Спорт, здоровье, успех», «Крепыши», консультации («Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым»,) «Движения плюс движение». Совместно с родителями проводятся Малые летние и зимние олимпийские игры, "Осенний марафон", "Зов Джунглей", "Папа, мама, я - спортивная семья", "Вперед, мужчины!", "Дни здоровья", "День смеха", "Сабантуй", "День физкультурника" и др.

Родители имеют возможность посещать "Дни открытых дверей": просмотреть НОД по физической культуре, гимнастику, закаливающие процедуры, режимные моменты, подвижные игры. Родители сами принимают участие в изготовлении нестандартного физкультурно-игрового оборудования

 Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей. Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний.

Примерные вопросы анкеты для родителей:

1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены  (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?