

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№3 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

**Физическое воспитание и  
формирование у дошкольников  
навыков здорового образа жизни.  
Здоровесберегающий подход в  
организации жизнедеятельности  
воспитанников ДОУ.**

Цель деятельности коллектива МБДОУ в 2013-2014 году - всестороннее развитие личности ребенка с учетом особенностей его физического и психического развития, возрастных и индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи:

Формировать навыки здорового образа жизни через воспитание физической культуры, применение здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельности детей и взаимодействие с родителями.

**Приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного учреждения является – сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах дошкольного детства, формирование потребности к усвоению ценностей здоровья и навыков здорового образа жизни.**





В нашем детском саду живет 245 воспитанников и функционирует 11 групп:

- 2 группы для детей раннего возраста;
- 7 групп для детей дошкольного возраста;
- С 2001 года у нас работают 2 специальные группы для детей с ограниченными возможностями здоровья.



**НА БАЗЕ НАШЕГО МБДОУ ФУНКЦИОНИРУЕТ ОБЛАСТНАЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА  
«Формирование основ культуры здоровья у дошкольников в условиях  
реализации федеральных государственных требований»**

В рамках работы экспериментальной площадки нашим МБДОУ организована апробация и внедрение оздоровительных технологий, позволяющих повысить уровень здоровья детей, в воспитательно-образовательный процесс.

Воспитание основ культуры здоровья, здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности детей (музыкальной, изобразительной, познавательной, двигательной, самостоятельной, игровой, физкультурной и т.д.), используются игровые методы оздоровления, включающие способы социализации личности («Дни здоровья»).

Действует программа мониторинга по оценке здоровья и физического развития детей (медицинское наблюдение состояния здоровья детей, диагностика развития физических качеств).

Для создания благоприятного психологического климата, действует служба психологической помощи, социальной поддержки ребенка (работают педагог-психолог, социальный педагог).

В нашем детском саду работа по здоровьесбережению ведётся в системе всеми педагогами и специалистами. Если образовательные технологии отвечают на вопрос **"как учить?"**, то технологии здоровьесбережения отвечают на вопрос **«как учить так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса»**.

Постановку задач здоровьесбережения в образовательно-воспитательном процессе коллектив ДОО рассматривает в двух аспектах:

- **1 задача** направлена на соблюдение принципа медицины и педагогики: "Non nocere" ("не навреди") и заключается в обеспечении таких условий воспитания, развития и обучения, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье детей и педагогов.
- **2 задача** - обеспечить выпускнику ДОО высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда учеба в школе будет успешной и доставлять ребенку радость.

## **Работа по физическому развитию дошкольников и формированию основ культуры здоровья ведётся по следующим направлениям:**

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формирование представления о своем теле.
- Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.
- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.
- Организация гибкого режима дня: не жизнь детей должна подгоняться под рамки режима (что часто и происходит), а режим должен видоизменяться и перестраиваться.
- Обеспечение достаточного уровня двигательной активности.
- Активное взаимодействие с родителями.



**Для решения поставленных задач в ДОУ в 2013-2014 уч. году разработан и утверждён план по физкультурно-оздоровительной работе, включающий следующие разделы:**

<b>Блоки физкультур.-оздоровит. работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
<b>Создание условий для двигательной активности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Гибкий режим;</li><li>- НОД по подгруппам;</li><li>- оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, физкультурно-оздоровительных центров в группах);</li><li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.</li></ul>
<b>Система двигательной активности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика;</li><li>- прием детей на улице в теплое время года;</li><li>- физкультурная деятельность;</li><li>- двигательная активность на прогулке;</li><li>- физкультура на улице;</li><li>- подвижные игры;</li><li>- физкультминутки на занятиях;</li><li>- гимнастика после дневного сна;</li><li>- физкультурные досуги, забавы, игры;</li><li>- музыкально-ритмические движения;</li><li>- игры, хороводы, игровые упражнения;</li><li>- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li><li>- логоритмическая гимнастика.</li></ul>



<p><b>Система закаливания</b></p>	<p><b>В повседневной жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>- утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>- облегченная форма одежды;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> <li>- солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- воздушные ванны</li> </ul>
	<p>Специально организованная</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обливание стоп (в теплое время года)</li> <li>- дорожка здоровья</li> </ul>
<p><b>Организация рационального питания. Витаминизация</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>- питьевой режим;</li> <li>- чай с шиповником;</li> <li>- кислородные коктейли.</li> </ul>
<p><b>Диагностика уровня физического развития</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития;</li> <li>- диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>- обследование логопедом, психологом.</li> </ul>

## Расширенный режим дня. Старшая группа

Время	Режимные моменты	Содержание
7.30-8.15	«Здравствуйте!». Минутки игры. Индивидуально-коррекционная работа.	Прием детей. Воспитание культуры поведения (приветствие, вежливые слова). Игровая деятельность (настольные игры, игры со строительным материалом, игры в центрах экспериментирования). Изодеятельность. Составление календаря погоды. Индивидуальная работа (развитие речи, мелкой моторики, внимания, памяти, развитие сенсорики).
8.15-8.30	Утренняя гимнастика.	Двигательная активность. Комплексы гимнастик в соответствии с темой дня + элементы логоритмики, пальчиковая гимнастика, артикуляционные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж.
8.30-9.00	«Моем чисто-чисто...» «Приятного аппетита!».	Подготовка к завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Завтрак. Воспитание культуры поведения за столом. Ситуативный разговор: «Что у нас на завтрак?»
9.05-9.25 9.35 – 9.55 10.10 – 10.40	«Я познаю мир»	Организованная образовательная деятельность (смена видов деятельности, интеграция, физминутки).
10.00	«Витаминкина минутка»	Второй завтрак. Сок.
10.45-11.00	Подготовка к прогулке	Воспитание навыков самообслуживания.
11.00 -12.30	«Ура! Мы идём гулять!»	Познавательная деятельность (наблюдения, экспериментирование). Двигательная деятельность (подвижные игры, эстафеты, самостоятельная деятельность детей). Сюжетно-ролевые игры. Трудовая деятельность (по возрасту). Индивидуальная работа (физическое развитие детей).
12.30-12.40	Возвращение с прогулки. «Моем чисто-чисто...»	Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Игры детей. Подготовка к обеду. Ситуативный разговор: «Что у нас на обед?».

12.40-13.10	«Приятного аппетита!»	Обед. Воспитание культуры еды.
13.10-15.00	«Тихо-тихо идет сон...»	Чтение художественной литературы. Создание тихой, благоприятной обстановки сна, с использованием музыкотерапии.
15.00-15.15	Минутки бодрости.	Коррекционная гимнастика после сна (двигательная активность 10 мин.) + элементы логоритмики, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, игровой самомассаж, ходьба по «дорожкам здоровья» + музыкальное сопровождение.
15.15-15.30	«Приятного аппетита!»	Полдник.
15.30-16.00	«Мои любимые игрушки»	Самостоятельная игровая деятельность, сюжетно-ролевые, театрализованные игры.
16.05-16.25	«Занимательные минутки»	Организованная образовательная деятельность (ИЗО, лепка, аппликация). Чтение художественной литературы. Исследовательско-экспериментальная деятельность. Дидактические игры. Беседы. Психогимнастика и релаксация.
16.30 – 17.15	Подготовка к прогулке. Прогулка.	Воспитание навыков самообслуживания. Двигательная активность (подвижные, хороводные игры, игры с выносным материалом, самостоятельная деятельность детей).
17.15 – 17.30	Возвращение с прогулки. «Моем чисто-чисто...»	Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Игры детей. Подготовка к ужину. Ситуативный разговор: «Спасибо нашим поварам!».
17.30 -17.50	«Приятного аппетита!»	Ужин. Воспитание культуры еды.
17.50-19.30	Час игры. «До свидания!» Вечерняя прогулка.	Дидактические игры. Сюжетно-ролевые, театральные игры. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой. Работа с родителями (рекомендации, беседы, консультации).

## Режим дня в День здоровья.

Время	Режимные моменты.	Содержание.
7.30-8.15	«Здравствуйте!». Минутки игры. Индивидуально-коррекционная работа по физическому развитию.	Прием детей. Игровая деятельность.
8.15-8.25	Зарядка с элементами логоритмики, пальчиковой (артикуляционной) гимнастики.	Комплексы упражнений.
8.25-8.35	«Моем чисто-чисто...»	Подготовка к завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
8.35-9.00	«Приятного аппетита!».	Завтрак. Обучение культуре еды.
9.00 – 9.20	«Уроки Айболита», полезные физминутки.	Организованная деятельность (чтение худ. литературы, дид. игры, рассматривание иллюстраций). Двигательная активность.
9.25 – 9.50	«Мы сильные, ловкие, быстрые»	Физкультурная деятельность (упражнения, эстафеты, спортивные и подвижные игры, релаксация).
9.55- 10.10	Подготовка к прогулке	Воспитание навыков самообслуживания.
10.00	«Витаминная минутка».	Второй завтрак. Сок.
10.15 – 12.20	Прогулка. Минутки познания «Растём здоровыми!» (на участке).	Познавательная деятельность. Двигательная активность. Физкультурные мероприятия.
12.20-12.30	Возвращение с прогулки. «Моем чисто-чисто...»	Игры детей. Подготовка к обеду. Воспитание КГН.
12.20-12.50	«Приятного аппетита!»	Обед. Обучение культуре еды.
13.00-13.10	Подготовка ко сну.	Музыкотерапия. Чтение худ. литературы.
13.10-15.00	«Тихо-тихо сон идет...»	Создание тихой, благоприятной обстановки с использованием музыкотерапии.
15.00-15.15	Минутки бодрости.	Бодрящая гимнастика после сна, игровой самомассаж (двигательная активность 10 мин.), пальчиковая гимнастика.
15.15-15.25	«Приятного аппетита!»	Полдник.
15.25-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.	Двигательная активность.
17.30-18.00	«Приятного аппетита!»	Ужин.
18.00-19.30	Час игры. «До свидания!»	Игры. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой. Работа с родителями.



## Двигательный режим.

### Двигательный режим группы детей раннего возраста (2 – 3 года)

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время организованной деятельности 10 мин.
Физкультминутки	Ежедневно во время НОД, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Организованная физкультурная деятельность	2 раза в неделю по 10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 15 мин.
«День здоровья»	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность, игры в физкультурно-оздоровительных центрах в группе	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Музыкальная деятельность: танцы, подвижные игры	2 раза в неделю по 10 мин.

### Двигательный режим подготовительной группы

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в теплое время года – на участке, 6-7 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 минутного перерыва между НОД
Физкультминутки	Ежедневно во время НОД, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в т.ч. оздоровительный бег.	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 20 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 7 - 8 мин.
Организованная физкультурная деятельность	3 раза в неделю по 20 - 25 мин.
«День здоровья»	1 раз в месяц
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 25 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 мин.
Самостоятельная двигательная активность, игры в физкультурно-оздоровительных центрах в группе	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Музыкальная деятельность: танцы, подвижные игры	2 раза в неделю по 20 - 25 мин.
Подвижные игры в спортзале во второй половине дня.	Ежедневно по 20 мин.
Деятельность в коррекционном кружке во второй половине дня.	2 раза в неделю. По назначению, индивидуально, до 20 мин.

## Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.



Регулярное проведение физкультурной деятельности на улице в любое время года.





## Различные виды гимнастик.

### Пальчиковая гимнастика



### Артикуляционная гимнастика





## Бодрящая гимнастика после сна.



## «Дорожки здоровья»





## Релаксация.



## Кружок «Коррекция осанки и профилактика плоскостопия»





## Сенсорная комната.



**«Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми».**

***О. Уайльд***

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»**

***Ж.-Ж. Руссо***