

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников

Дошкольный возраст – это фундамент здоровья личности, а, следовательно, здоровья общества в настоящем и будущем. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в активном образе жизни, систематических занятиях физкультурой и спортом. Поэтому, важно сформировать привычку поддерживать свое здоровье, что является важным компонентом жизнедеятельности современного человека.

Всем известно, что самым ценным для нас является здоровье. А сохранение здоровья детей, в частности детей с особыми образовательными потребностями – это приоритетная задача всего педагогического коллектива.

Что же такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. (слайд №1)

В ФГОС ДО одной из важнейших задач указана «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия(см. п. 1.6 ФГОС ДО),а также приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными нормами и правилами.» (см. п. 2.6 ФГОС ДО).

Укрепление здоровья решает так же большую социальную проблему:

- формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых;
- занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний.

Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным оздоровительное направление в работе в ДОУ, направленное на сохранение и укрепление здоровья, развивающее физические и психические качества детей. Работа педагогического коллектива нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно — волевых качеств.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2021-2022 учебный год

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровье сберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

- 1.Создание условий для двигательной активности и физического развития детей .
- 2.Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
- 3.Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима			
1.1	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	младшая группа	Ежегодно	Воспитатели
1.3	Организация прогулок : первую половина дня и вторую половину дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация НОД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация четырёх разового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощник воспитателя
2	Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа			
2.1	Организация занятий по	все возрастные	Ежегодно	

	физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – групповая, 1 раз – на открытом воздухе	группы		Воспитатели.
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно, планам воспитателей	Воспитатели
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – групповая. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.3	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.4	Организация праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Воспитатели
2.5	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (гигиеническое умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном, хождения по тропинки здоровья – тёплый период года.	все возрастные группы	Ежедневно Июнь, июль, август	Воспитатели
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели Специалисты
2.9	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей .	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

3.0	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	все возрастные группы	Согласно плана	Согласно плана
3.1	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели. Помощники воспитателя
3.2	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и.т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ДОУ
4	Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Воспитатели
4.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	все возрастные группы	Раз в квартал	Медицинская сестра
4.3	Организация утреннего приёма с определением состояния детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
5	Взаимодействие с родителями .			
5.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели,

	<p>пропаганда о ЗОЖ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты. 			
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках.	все возрастные группы	Согласно планов проводимых мероприятий.	Воспитатели
6	Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.			
6.1	Организация выставок методической литературы на тему «Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)			воспитатель
6.2	Самообразование педагогов на тему: «Какая физкультура нужна дошкольнику?»			Воспитатели, специалисты ДОУ
6.3	Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления в ДОУ.			Воспитатели, спец