

Условий для охраны и укрепления здоровья в ДОУ

Детский сад является оптимальным местом деятельности дошкольников и в наиболее интенсивный период их развития, следовательно детский сад должен создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников.

Для организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ созданы определенные условия, которые способствуют становлению потребности в здоровом образе жизни, поддержании положительных эмоций, чувств, «мышечной радости» от процесса физической культуры.

Данная работа организуется в соответствии с намеченными задачами по трем направлениям:

-оздоровительное: укрепление здоровья, развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;

-воспитательное: социальное формирование личности с учетом ее фактора развития, воспитания человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности;

- образовательное: усвоение систематизированных знаний, двигательных способностей и, в первую очередь, формирование отношения к двигательной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Это разного вида **гимнастики**:

- пальчиковая – повышает работоспособность головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка;

- зрительная – снижает утомление, облегчает зрительную работу;

- дыхательная – способствует восстановлению дыхания после упражнений, учит правильно дышать при физической нагрузке;

- коррегирующая - направлена на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки.

Данные гимнастик доступны воспитателям и интересны детям, оформлена картотека.

Физические упражнения:

- гимнастику, включающую строевые и общеразвивающие упражнения; основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие);

- танцевальные и выразительные движения, позволяющие обучить техники движений и рассказать об их влиянии на организм человека.

Подвижные и спортивные игры: сюжетные; бессюжетные; игры с элементами спорта (пионербол, футбол, бадминтон, и др.). Позволяют показать разнообразие движений, а систематическое их проведение формирует определённые навыки и умения.

Спортивные упражнения: велосипед; катание на санках способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, помогают детям более длительное время выполнять упражнения, не испытывая усталости, приближают детей к природе, помогают полнее познавать ее явления (свойства снега, ветра, льда, воды и др.). Проведение спортивных видов физических упражнений в различных условиях способствует воспитанию волевых качеств (смелость, выдержка, выносливость).

Занятия на свежем воздухе, экскурсии дают возможность детям накопить необходимый опыт, научиться исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье, на прогулке дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы природы благотворно влияют на ребенка.

Физкультурно – оздоровительная работа невозможна без системы эффективного **закаливания**. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, профилактику простудных заболеваний.

Закаливающие процедуры

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Игры с водой, песком, природным материалом

Мытье ног

Сон при открытых форточках

Хождение босиком по «дорожке здоровья»

Обширное умывание, обтирание влажным полотенцем
Полоскание рта

В основе закаливания детей используются следующие факторы:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент в режиме дня;
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте для организма ребенка.

Одним из важнейших условий воспитания здорового ребенка является **рациональный двигательный режим:**

- утренняя гимнастика (*5-10 минут*);
- физкультурные занятия в спортивном зале;
- физкультурные занятия на воздухе;
- игровая двигательная активность на прогулке ежедневно 30 минут (подвижные игры, спортивные игры, хороводы, элементы эстафет, соревнований);
- закаливающие процедуры, упражнения для коррекции плоскостопия ежедневно, дыхательные упражнения;
- занятия в тренажерном зале (*по графику*);
- физкультурные паузы между занятиями ежедневно;
- физкультминутки на занятии несколько раз в день с использованием дыхательной гимнастики, упражнения для формирования осанки;
- спортивные праздники 2 раза в год;
- дни здоровья;
- физкультурные досуги 1 раз в месяц;

Перспективы и контроль по укреплению здоровья дошкольников заключаются в следующем:

- 1) Диспансерное наблюдение в соответствии с видом патологических отклонений в состоянии здоровья и развития;
- 2) Соблюдения режима дня, обеспечение индивидуального подхода к режиму дня в зависимости от возраста и состояния здоровья;
- 3) Рациональное питание, сбалансированное по основным витаминам, микроэлементам; исключение из рациона продуктов, вызывающих аллергическую реакцию ребенка;
- 4) Физическое воспитание с дозированием физической нагрузки в соответствии с уровнем развития ребенка;

5) Профилактические прививки.

План физкультурно-оздоровительной работы .

Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность
Организация двигательного режима .			
Утренняя гимнастика	Все	8.00-8.30	Мл гр и сред. группы 5-7 мин. Старшие группы и подгот. группы 7-10 мин.
Занятия по физ.культ.	Все	По сетке занятия 3 раза в неделю и 1 на воздухе .	Мл.гр -15 мин. Средн .гр- 20 мин. Старш.гр- 25 мин. Подгот.гр.- 30 мин
Двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями	Все	По необходимости	3-5 мин
Физкульт минутка	Все	Во время занятий	3-5 мин
Подвижные игры , физ .упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Во время прогулок	Не менее 3 ч.
Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности .Использование пособий физ.уголка	Все	В свободное время от занятий.	30-40 мин.
Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц.	40-60 мин.
Спортивные праздники	Все кроме ясельных группы	3 раза в год.	60 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений.	Все	Ежедневно.	12-15 мин.

Паспорт

ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА МБДОУ детский сад №92

Техническая характеристика физкультурного зала

	параметры	Характеристика параметров
1	Общая площадь (КВ.М)	100 кв.м
2	Освещение естественное	8 окон
3	Освещение искусственное	Лампы дневного света с защитой .
4	Уровень освещенности	Норма
5	Наличие системы пожарной безопасности	Имеется
6	Наличие системы отопления	Имеется
7	Возможность проветривания помещения	Имеется
8	Поверхность пола (удобная для обработки)	Имеется

Игровое и спортивное оборудование:

Спортивное оборудование и пособия физкультурного зала

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Настенные гимнастические лестницы /деревянные/	3
2	Большие гимнастические маты	1
3	Тренажеры напольные	2
4	Гимнастическая стенка /металлические/	1
5	Настенные мишени	2
6	Гимнастические скамейки	1
7	Наклонная доска	2
8	Ребристая доска	1
9	Мягкие модули для прыжков	2
10	Стойка для метания в вертикальную цель	1

11	Подвесная лестница /металлическая/	1
12	Корзины	2
13	Флажки	24
14	Канаты	2
15	Волейбольная сетка	1
16	Баскетбольные мячи	12
17	Цветные мячи	20
18	Средние мячи	30
19	Маленькие мячики	20
20	Гимнастические палки	20
21	Гимнастические обручи	30
22	Скакалки / средние, маленькие/	20
23	Кегли	40
24	Гантели	10
25	Бубны	2
26	Дуги	4
27	Маленькие мячики	20
28	Погремушки	15

Нестандартное оборудование и пособия физкультурного зала.

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	«Бревно»	1
2	«Пещера»	2
3	Ребристая дорожка /из палочек/	3
4	Плоские напольные кольца	1
5	Напольные круги	8
6	Ленточки	15
7	Мешочки с песком	15
8	Мишени «Дарц»	1

Оснащение физкультурного зала

Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества Расширять двигательный опыт Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования : -традиционного, -нестандартного.	Развитие двигательной сферы ,разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности ; Создавать вариативные усложненные условия для выполнения двигательных заданий Оптимизация режима двигательной активности ; Повышать интерес к физическим упражнениям ; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования ,его назначении
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер ; Закреплять технику метания ; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии	Обучать технике прыжков ; Развивать силу ног, прыгучесть Использовать специальное оборудование .

	с возрастом и программой	
Зона спортивный комплекс	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья ; Развивать ловкость ,силу , смелость ,при выполнении упражнений на кольцах, перекладине .
Коррекционно – профилактическая зона	Укрепление здоровья детей ,осуществление профилактики патологических изменений возникающих в ослабленном организме	Содействовать профилактике и развитию опорно – двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров сложного устройства и использования нестандартного оборудования; Укреплять костно- мышечную систему ,мышечный корсет спины посредством использования тренажерного устройства; Овладеть навыками самооздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния	Создать условия для разгрузки позвоночника ,мышечного расслабления ,используя оздоровительно-профилактический пуфик,»сухой бассейн»,зрительные ориентиры ,соответствующую музыку .
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы Составлять планы ,конспекты занятий ,праздников и др. Подготовить материал для родителей и педагогов.
Атрибуты для подвижных игр и	маски	

спортивных игр	
Методическое обеспечение	<p>Паспорт кабинета</p> <p>Методическая литература</p> <p>Перспективные планы работы по разделам «программы»,</p> <p>Методические разработки ,конспекты открытых занятий и выступлений ;</p> <p>Материал для работы с родителями ;</p> <p>Материал для консультативной работы с воспитателями ;</p> <p>Комплексы корригирующих упражнений ;</p> <p>Картотеки : подвижных игр ,упражнений на расслабление , психокоррекционных игр малой подвижности ,утренней гимнастики ,дыхательных упражнений .</p>
Документация	<p>Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой часто болеющих детей;</p> <p>Перспективные планы работы по всем возрастным группам ;</p> <p>Конспекты праздников и развлечений ;</p> <p>Тетради взаимодействия с воспитателями ;</p> <p>Годовой отчет ;</p> <p>Тетрадь по самообразованию;</p> <p>Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности .</p>
Использование	
График работы	Понедельник-пятница с 8.00 до18.00
Мероприятия	Утренняя гимнастика ,фронтальные занятия ,подгрупповые занятия ,индивидуальные занятия , развлечения и праздники ,свободная деятельность .