

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №164»
Протокол № 1 от «11» 09 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский
сад общеразвивающего вида №164»
Орехова А.Е.
Протокол № 11 от «11» 09 2023 г.



**Организация
оздоровительных мероприятий
в режиме дня ДОУ
детей дошкольного возраста в
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 164»
на 2023 – 2024 учебный год**

организма и их функций, закладывания базы для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического развития, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезмерно трудно.

Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Им свойственна частая смена движений и поз - до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную активность детей, создавая условия для разных движений. Решению этой задачи, отчасти, служат физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника: утренняя гимнастика, гимнастики после дневного сна, подвижные игры и развлечения на прогулке.

Потребность в движении как проявлении биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все основные - в пище, тепле, доброте, безопасности и т.д.

Таким образом, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.

Однако практика показывает, что даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движения, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Правильный выбор средств физического воспитания не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

На практике, организация такого двигательного режима происходит не всегда. Организации самых малых по времени и одних из самых значительных для организма дошкольников физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в ДОУ не уделяется должного внимания.

Актуальность проблемы, её практическая значимость обусловили выбор темы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня как компонент здорового образа жизни дошкольников ДОУ».

Цель данной работы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физическое развитие, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи работы:

1. Продолжать работу по обеспечению охраны жизни и здоровья детей и взрослых; реализовывать систему мероприятий, направленных на оздоровление и психофизическое развитие детей с использованием естественных факторов природы, формируя основы безопасного поведения и потребность в здоровом образе жизни.

2. Развивать физические качества посредством использования разнообразных здоровьесберегающих технологий .
3. Создавать условия для игровой и двигательной активности детей в группе и на участках. Повысить двигательную активность детей за счёт проведения подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений.
4. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
5. Продолжать работу по обеспечению охраны жизни и здоровья детей и взрослых; реализовывать систему мероприятий, направленных на оздоровление и психофизическое развитие детей с использованием естественных факторов природы, формируя основы безопасного поведения и потребность в здоровом образе жизни.
6. Развивать физические качества посредством использования разнообразных здоровьесберегающих технологий .
7. Создавать условия для игровой и двигательной активности детей в группе и на участках. Повысить двигательную активность детей за счёт проведения подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений.
8. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Исходя из цели и задач, использованы следующие **методы**:

- Анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- Изучение и обобщение опыта воспитателей;
- Наблюдение, анализ, описание,
- Математическая обработка экспериментальных данных.

Работа педагогов проходит через все **виды деятельности ДООУ** – режимные моменты, игры, НОД, взаимодействие с семьей, организацию профилактических, оздоровительных закалывающих мероприятий, медицинский контроль, работу по формированию здорового образа жизни, работу с родителями.

В систему физкультурно – оздоровительной работы ДООУ входят:

- создание материально-технических условий в ДООУ,
- выполнение санитарно – гигиенических требований,
- организация полноценного питания,
- организация рационального режима дня,
- создание оптимальной двигательной деятельности детей.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДООУ – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитана на длительный срок. Она строится на разделе образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

К двигательной деятельности относятся:

- утренняя гимнастика,
- физическая культура,
- подвижные игры,
- спортивные игры и упражнения,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультурные досуги и праздники,
- Дни здоровья,
- развлечения.

К профилактическим мероприятиям относятся:

- витаминотерапия,
- кварцевание,
- гимнастика для глаз,
- смазывание носа бороментоловой мазью,
- занятия по ОБЖ, экологии, валеологии.

Мы предполагаем, что физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника будут в большей мере способствовать формированию основ здорового образа жизни у детей всех групп, если:

- систематически проводить комплексы утренней гимнастики на свежем воздухе, регулярно организовывать игровую деятельность на прогулках;
- подбирать содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, адаптируя новые оздоровительные методики, системы и программы;
- не ограничиваться формальным проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий, а сообщать детям определенные знания оздоровительной деятельности

В качестве средств для утренней гимнастики выбирались комплексы общеразвивающих упражнений, которые можно проводить на свежем воздухе, и в помещении (при ненастной погоде) с использованием доступного в данном возрасте спортивного инвентаря.

В содержание гимнастики после дневного сна выбирались комплексы дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений, самомассаж, гимнастика для глаз, что особенно актуально в условиях ухудшения здоровья современного подрастающего поколения.

Физкультминутки и физкультпаузы подбирались с учетом преимущественного вида деятельности на занятиях: упражнения для снятия общего мышечного утомления - при длительной работе в однообразной позе; для снятия локального мышечного утомления - при, например, длительном рисовании; приведены упражнения для психологической разгрузки; упражнения для активизации органов дыхания.

Для организации подвижных игр на прогулке собрано описание игр различной интенсивности. Игры подобраны с учетом особенностей прогулок в ДОУ: игры можно проводить без специальной спортивной формы, не боясь запачкать одежду, не требуется специальное спортивное оборудование и инвентарь, только то, что всегда находится на участке для прогулок.

Помимо проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий детям сообщались определенные знания о ведении здорового образа жизни.

Месяц	Работа с персоналом	Работа с родителями	Работа с детьми			
			1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группы
Сентябрь	Проверка готовности физкультурных уголков к началу учебного года.	<p><u>Консультация</u> «Физическое развитие ребёнка»</p> <p><u>Оформление памятки:</u> «Спортивная форма на физкультурном занятии»</p>	<p>«Вот какие мы большие!» Цель: упражнять в беге. Создавать положительный эмоциональный настрой детей, вызывать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>Вот какие мы большие!» Цель: упражнять в беге, ориентировке в пространстве. Создавать положительный эмоциональный настрой детей, вызывать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>«В зоопарке – развлечение». Цель: развивать двигательную активность, координацию движений.</p>	Спортивные соревнования «Осенний спортивный марафон»
Октябрь	<u>Консультация</u> «Создание в группе условий для организации двигательной активности».	<u>Консультация</u> «Использование дыхательной гимнастики с детьми дома».	<p>«Разноцветная осень» Цель: совершенствовать навыки ходьбы, упражнять навыки игры с мячом.</p>	<p>«Разноцветная осень» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и прыжков, упражнять в играх с мячом.</p>	<p>«Игры на осенней поляне» Цель: развивать двигательную активность, координацию движений, скоростные качества, закреплять умение свободно двигаться по залу.</p>	Квест-игра «Незнайка в стране ПДД»

Ноябрь	<u>Консультация</u> «Двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями».	<u>Консультация</u> «Спортивный уголок дома». «О пользе прогулок на свежем воздухе».	«Как звери к зиме готовятся» Цель: развивать ловкость при беге.	«Как звери к зиме готовятся» Цель: развивать ловкость при беге, прыжках.	«Осенняя сказка» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в подбрасывание и ловле мяча.	Квест-игра «На поиски секрета здоровья»
Декабрь	<u>Консультация</u> «Организация активного отдыха в дошкольном образовательном учреждении». «Здоровый образ жизни детей в детском саду».	<u>Консультация</u> «Активный отдых – залог здоровья!»	Физкультурный досуг «К снежинкам в гости» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Физкультурный досуг «К снежинкам в гости» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в ползании.	Квест-игра «В поисках здоровья».	Физкультурный досуг «Проделки зимушки-зимы». Цель: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).
Январь			Физкультурный праздник «В гостях у Снегурочки». Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту.	Физкультурный праздник «В гостях у Снегурочки». Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту.	«Путешествие в зимнюю страну» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.	Зимний спортивный праздник «новогоднее приключение». Цель: развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, воспитывать

						спортивный характер.
Февраль	<u>Консультация</u> «Формирование личности дошкольника средствами физической культуры».	<u>Памятка</u> «Охрана жизни и здоровья ребёнка».	«Солдатики» Цель: упражнять в беге, прыжках высоты.	«Солдатики» Цель: упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках высоты.	Физкультурный досуг «Аты-баты шли солдаты» Цель: совершенствовать двигательные способности.	Спортивный праздник «Наша армия сильна». Цель: совершенствовать двигательные способности, упражнять в равновесии, беге, прыжках с продвижением вперед.
Март	<u>Консультация</u> «Народные подвижные игры на прогулке».	<u>Консультация</u> «Народные подвижные игры с ребёнком на природе».	«Ручейки» Цель: развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастическим дорожкам.	«Ручейки» Цель: развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, массажным дорожкам.	«Игры с Капитошкой» Цель: упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках; развивать ловкость, быстроту.	Физкультурный досуг «Народные игры России».
Апрель	<u>Консультация</u> «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	<u>Фотовыставка</u> «Народные игры»	«На весенней поляне» Цель: совершенствовать двигательную активность.	«На весенней поляне» Цель: совершенствовать двигательную активность.	Квест-игра «Пожарным можешь ты не быть, но правила ты знать обязан».	

Май	Ознакомление с результатами мониторинга физического развития дошкольников, рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе.	<u>Оформление памятки</u> «Ходить босиком полезно!» <u>Оформление папки-передвижки</u> «Правила безопасности на воде».	«Здравствуй солнышко» Цель: упражнять в беге, ходьбе, прыжках, развивать ориентировку в пространстве.	«Здоровая семья – здоровый ребенок»развивать ловкость и глазомер во время игр и эстафет.	

