

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 34
Центрального района СПб
Протокол от 26.08.2016 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ
детский сад № 34
Центрального района СПб

О.М. Тимофеева
Приказ от 31.08.2016 № 99

**Комплекс оздоровительных мероприятий на 2017 – 2018 учебный год
государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 34 Центрального района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ № 34 Центрального района СПб)**

**Санкт – Петербург
2017 год**

Пояснительная записка

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работ.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Ни в один период жизни ребенка нет такой взаимосвязи между физическим и умственным развитием малыша. Полноценный уход, ограждение от травм, инфекционных и простудных заболеваний, достаточная двигательная активность – вот основа для обеспечения физического здоровья, психического, умственного развития детей.

Своеобразие педагогической работы в области физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания детей раннего возраста обусловлено спецификой периода детства, когда закладываются первоосновы социального, целенаправленного поведения, а эмоциональные реакции удовольствия, радости или огорчения способствуют развитию элементарных чувств, первых проявлений сочувствия, сопереживания, добра. В процессе общения с взрослыми ребенок усваивает форму их поведения, характер взаимоотношений с окружающей действительностью, постепенно делая их своим достоянием, и в этом смысле, как говорят психологи, “присваивает” знания и умения взрослых, учится видеть мир их глазами.

Педагогическая работа с детьми раннего возраста, построенная с учетом охраны их здоровья, предусматривает организацию жизни ребенка, режима дня. Различных видов самостоятельной деятельности, а также занятий.

Режим - это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных потребностей ребенка: сна, приёма пищи, бодрствования. Режим-основа формирования основных биоритмов в деятельности организма.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развитие малыша.

При составлении режима дня учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, время года.

Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в младшем возрасте особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, обеспечиваются лишь при получении организмом в соответствии с возрастными потребностями энергетических веществ.

Рекомендации:

1. Для повышения защитных сил организма давать ребёнку лёгкую, но полноценную пищу, обогащённую витаминами и минералами.
2. Включать в рацион кисломолочные продукты.
3. Приучать ребенка к салатам из сырых овощей и фруктов, винегретов, овощным пюре, рагу, запеканкам из овощей.
4. Для обогащения рациона детей витаминами и минералами вместо кипячёной воды или чая полезно давать несладкие овощные соки, отвары и настои из овощей.
5. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание включать лук и чеснок.

Организм маленького ребёнка раним, подвержен заболеваниям, поэтому одна из главных задач детского учреждения и семьи – это охрана здоровья ребенка, укрепления его организма, создание условий для правильного развития. Гигиенический уход, рациональное питание, прогулки, закаливание воздухом, водой, режим дня, массаж и гимнастика. Двигательная активность – важнейшее условие физического развития и здоровья ребенка.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движения детей. Природа создаёт такое многообразие условий, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов: например, ходьба и бег по узкой или извилистой дорожке, между деревьями, по песку, высокой траве, мелкой воде, с горки на горку, под низко опущенными ветками деревьев. Нередко случается так, что дети, достаточно уверенно двигаясь на площадке, в природных условиях теряют естественность движений, испытывают затруднения при необходимости преодолеть небольшие естественные препятствия, проявив смелость, решительность.

Использование природных условий эффективно еще тем, что значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт, заставляющий применять разнообразные способы выполнения движений, целесообразные в данных сложившихся условиях.

Не следует чрезмерно опекать детей, отстраняя от них доступное для преодоления препятствия. Способствует совершенствованию разнообразных двигательных умений, помогает воспитывать самостоятельность, смелость, находчивость, взаимопомощь, использование естественных препятствий.

Как и любой деятельности детей, в подборе упражнений необходимо соблюдать постепенность и последовательность, индивидуальный подход. Страховку и помощь в необходимых случаях.

Основные виды упражнения:

1. Ходьба и бег по траве, по песку, по мелкой воде, по тропинке прямой и извилистой, на горку и с горки, между кустами и деревьями. Пройти по доске, по узкому мостику, земляному валу, перешагивая через палки. Бег за каталками, обручами, друг за другом.

2. Лазание: на четвереньках на горку и с горки. Подлезать под низкие ветки, пролезать между рядом стоящими деревьями.

3. Прыжки: на двух ногах, через палку, канавку, с кочки на кочку.

4. Метание в цель. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание шишек, дисков, палочек, мячей на дальность, через куст, в воду.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребёнка ко многим факторам внешней среды, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания.

Основные особенности терморегуляционной системы ребенка раннего возраста:

1. Незрелость нервной системы. Этим объясняется еще не четкая её деятельность в регуляции тепла.

2. Кожа ребенка отличается нежностью и незрелостью и незрелостью всех слоёв.

Принципы закаливания:

1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий.

2. Систематичность закаливания.

3. Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка.

4. Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру.

5. Многократность закаливания – использование разных физических агентов: холода, тепла, механического воздействия воздуха, воды.

6. Полиградационность закаливания – применение раздражителей разных по силе и времени.

Комплекс оздоровительно-закаливающий мероприятий включает широкое использование природных факторов:

- Воздух.
- Вода.
- Солнце.

И специально организованных воздушно-водных процедур:

- Обтирание тела
- Обливание ног
- Общее обливание.

Ученые отмечают преимущества регулярной физической деятельности. Подвижный ребенок обладает более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам, чувствует себя более энергичным, лучше контролирует свой вес, у него крепкие кости и мышцы, его кровяное давление соответствует норме. Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

Перспективный план физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятия	Работа с детьми	Периодичность	Работа с родителями
	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим гибкий режим Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	В течение года	Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации Наглядная агитация: “Режим дня”, “Занятия”, консультация: “Режим – это важно!” Методическая литература по адаптации. Родительское собрание: “Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения”
	Мониторинг	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической	2 раза в год	Анкетирование “Здоровый образ жизни” Ознакомление родителей с

		подготовленности детей		планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий. Создание родительского комитета.
Двигательная деятельность	Утренняя гимнастика	Ежедневно		Обновление группового инвентаря
	Физическая культура	2 раза в неделю		Сбор природного и бросового материала.
	Подвижные игры	Ежедневно		Фотогазета “В детском саду играем, много нового узнаем!”
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно		Консультации: “Поиграй со мной мама”, “Пальчиковая гимнастика”, “Двигательная активность и здоровье детей”, “Игры которые лечат”.
	Спортивные упражнения	Ежедневно		Организация фотовыставки “Зимние забавы”
	Физкультурные досуги, праздники	1 раз в месяц		Совместное физкультурное развлечение “Вместе с папой, вместе с мамой поиграть хочу!”
	Дни здоровья	1 раз в месяц		
	Релаксация	ежедневно		
Дополнительная двигательная деятельность	физкультминутки дыхательная гимнастика пальчиковая гимнастика	ежедневно		
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных в данных и потребностей детей.	Ежедневно		
Музыкально-ритмическая деятельность	Музыкальные игры	2 раза в неделю		“Музыкальный киоск”, анкеты, папки с играми, музыкально-дидактические игры. Консультации:

				“Пение в помощь речи!”
	Логопедическая деятельность	Игры с элементами ритмики; артикуляционная гимнастика	ежедневно	<p>Дать знания о важности развития речи, как заниматься дома развитием речи, эффективных приёмах.</p> <p>Консультации: “Читаем всей семьёй!”</p> <p>“Воспитание художественной литературой!”</p> <p>“Дети у экрана!”</p> <p>“Игры с детьми по развитию речи”</p> <p>“Характеристика речи ребёнка 2-3 лет”. Анкета: “Что и как читаем дома?”</p>
	Психологическая деятельность	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	ежедневно	Организация совместной деятельности по оформлению участка зимними постройками, эмоции всех участников, оздоровление.
	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	ежедневно	Памятка: “Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей”, “Личная гигиена детей”, “Надо мыться, умываться”.
		Мытье рук	ежедневно по необходимости	
		Игры с водой	В течение года	
	Профилактические	Витаминотерапия	осень-весна	Родительско

ские мероприятия	Профилактика гриппа и простудных заболеваний	В течение года	е собрание: “Реализация единых методов оздоровления в детском саду и дома” Настроить родителей на плодотворную совместную работу по плану и правилам группы.
	Режимы проветривания	ежедневно	Беседа о здоровье детей,
	Обеспечение температурного режима	постоянно	индивидуальных способах
	Массаж в “сухом бассейне”	В течение года	профилактики и лечения. Приём детей в группе с
	Точечный массаж	2 раза в год	обязательным осмотром,
	Бактерицидные лампы	ежедневно	термометрией и выявлений жалоб родителей.
	Физиопроцедуры “Чесночные” киндеры Фитонциды (лук, чеснок) Упражнения на профилактику плоскостопия индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы	По назначению врача (с октября по апрель) В течение года	Консультации: “Здоровье всему голова!”, “Профилактика гриппа!”, “Ротавирусная инфекция”, “Кашель”, “Профилактика кишечных инфекций”, “Как уберечься от ОРЗ!”, “Витамины и их значение”, “Болезнь которая не должна повторится”, “Гимнастика ног”, “Насморк: или платок в кармане, или дыра в

				голове”
	Нетрадиционные формы оздоровления	Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях)	В течение года	Консультация: “Музыка в помощи иммунитету”, “Нетрадиционные методы оздоровления!”
Закаливание	Контрастные воздушные ванны		После сна, физ-ра	Консультации: “Основные правила закаливания”, “Расти малыш здоровым”, “Азбука здоровья” Привлекать к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, упражнениям со спортивным инвентарём. Воспитывать активное участие в укреплении здоровья детей. Беседы: “Одежда детей в группе и на улице!”, “Маркировка одежды”, “Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!” (о важности зимних прогулок!)
	Умывание		после каждого приема пищи, после прогулки	
	Ходьба босиком по массажным коврикам		После сна	
	Облегченная одежда детей		В течение дня	
	Одежда по сезону		На прогулках	
	Контрастное обливание рук по локоть		После сна	
	Прогулки		В течение года	
	Дыхательная гимнастика		ежедневно	
	Дозированные солнечные ванны		с учетом погоды	