

Утверждаю

Директор МБОУ Ленинская СОШ

Олексюк Т.В

«01» сентября 2020 год



ПЛАН-ПРОГРАММА
по физкультурно - оздоровительной работе
«Расту здоровым и счастливым»
для детей дошкольного возраста

Составитель: воспитатель ГДО Капаева И.Ю.

х. Ленинский

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Необходимо помнить, что здоровье – это главная ценность в жизни.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной деятельности, формирование опорно-двигательной системы организма, формирование начальных представлений о видах спорта, подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Ухудшение здоровья детей требует включения в процесс физического воспитания дошкольников разных оздоровительных технологий.

В Концепции дошкольного воспитания особое внимание уделяется охране и укреплению здоровья детей. Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии.

Одним из направлений президентской инициативы «Наша новая школа» – это развитие системы поддержки талантливых детей. Все мы знаем, что дошкольное детство – это уникальный возрастной период, обладающий своеобразной логикой и спецификой развития; это особый культурный мир со своими границами, ценностями, языком, образом мышления, чувствами, действиями. Понять детство, значит найти важнейшие механизмы и факторы развития ребёнка.

В Образовательной программе программе детского сада одной из важных задач является охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

В своей работе мы опирались на **современные концепции теории и методики физической культуры и спорта:**

- закономерности развития человека в онтогенезе (Н.А.Бернштейн, И.А.Аршавский, В.В.Давыдов, В.К.Бальсевич и др.);
- разносторонность и комплексность педагогических воздействий, позволяющих детям достичь гармоничного и психомоторного состояния на каждом этапе их развития (Ю.В.Верхошанский, В.К.Бальсевич, Л.П.Матвеев, А.И.Кравчук и др.);

- положения динамической анатомии, физиологии нервно-мышечного аппарата и высшей нервной деятельности, безусловности и произвольности двигательных действий (П.К.Анохин, В.М.Зациорский, М.И.Иваницкий, А.А.Ухтомский и др.);
- теории деятельности и поэтапного усвоения умственных и двигательных действий (А.Н.Леонтьев, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин и др.);
- педагогическая кинезиология (Х.Х.Гросс, Д.Д.Донской, В.С.Фарфель и др.);
- воспитание физических и умственных способностей с учетом биологического возраста, пола, особенностей индивидуального развития в соответствии с критическими и сенситивными периодами развития детей (А.М.Шлемин, А.А.Гужаловский, В.К.Бальсевич, А.И.Кравчук, М.М.Круглый и др.) и исследовательского поведения (А.И.Савенков);
- использование средств, методов обучения, разработанных в дидактике, современной теории обучения движениям и спортивной тренировке (Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Ю.В.Менхин, Ю.К.Гавердовский и др.);
- концепции физкультурного образования (И.И.Сулейманов, В.И.Михалев, В.И.Аикин, Л.И.Лубышева и др.).

Разрабатывая программу «Расту здоровым и счастливым», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ГДО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, оздоровительно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Цель программы «Расту здоровым и счастливым»: воспитание ребенка дошкольника здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, с развитым чувством собственного достоинства.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Развивать физические качества и обеспечить нормативный уровень физической подготовленности детей, в соответствии с их возможностями и состоянием здоровья.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
4. Создать условия для реализации потребности в двигательной активности детей в режиме дня.
5. Создать систему спортивно-оздоровительной работы в ГДО на основе выявленных потребностей детей и родителей.

В основу данной Программы заложены следующие **принципы:**

Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек;

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

Принцип аксиологического подхода - человек является высшей ценностью и основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией;

Принцип оздоровительной направленности, мы несем ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка;

Принцип разностороннего развития личности, мы активизируем деятельность детей, создаем условия, а ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, эмоционально воспринимает ритм и музыку;

Принцип гуманизации, каждый ребенок уникален и хорош;

Принцип индивидуализации, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка;

Принцип единства с семьей, привлечение родителей к участию в совместных физкультурных праздниках и развлечениях, досугах, Дней здоровья.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКОВ ГДО В
РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

«РАСТУ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ»

Директор МБОУ Ленинская СОШ:

- общее руководство по внедрению программы «Растем здоровыми»;
- анализ реализации программы «Растем здоровыми»- 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией программы «Расту здоровым и счастливым».
- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии, утверждение списков часто и длительно болеющих детей.
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития
- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- проведение тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- коррекция отклонений физического развития:
- включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, дыхательных упражнений;
- закаливающие мероприятия:
- сниженная температура воздуха,
- облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- закаливания,
- дыхательной гимнастики,
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки,
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке;
- иммунопрофилактика;
- фитотерапия;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Завхоз

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Расту

здоровым и счастливым»;

- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- обеспечение ОБЖ.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий

Организация двигательного режима детей в ГДО МБОУ Ленинская СОШ

Формы организации	Возраст/Время			
	Группа			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Организованная деятельность	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Упражнения после дневного сна	5-10 мин.			
Логоритмика	-	-	5-10 мин.	5-10 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раза в день			
	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
Игры с мячом	5 мин.	8-12 мин.	8-15 мин.	8-15 мин.
Катание на санках, лыжах	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
Игры в хоккей, футбол, баскетбол	-	-	15 мин.	20 мин.
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин.	10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	20 мин.	25 мин.	30 мин.	35-40 мин.
Спортивные праздники	2-4 раза в год			
	-	40 мин.	60 мин.	60 мин.
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 раз в месяц		1 раз в месяц	

Неделя здоровья	1 раз в квартал			
Пешеходные походы	2-зимний период, 2-осенний период			
	-	-	1.5-2 часа	1.5-2 часа
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Организация питания	Организация кадрового обеспечения	Реализация научно-методического комплекса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
Организация работы с родителями	Организация распорядка дня работы с детьми	Организация адаптационного периода пребывания детей
	Организация двигательной деятельности в режиме дня	
Создание материально-технической базы, направленной на сохранение и укрепление здоровья	Организационно-содержательная модель по сохранению и укреплению здоровья воспитанников	Организация эколого-оздоровительной работы в ГДО
Организация лечебно-профилактической работы	Организация лечебной физкультуры	Организация комфортного пребывания каждого ребенка

Организация комплекса занятий по валеологическому просвещению	Организация мониторинга физической подготовленности и здоровья детей, проведение тестирования спортивного комплекса ГТО	Организация педагогического наблюдения за развитием и здоровьем детей
---	---	---

2. Организация двигательной деятельности в режиме дня			
1	Создание спортивных центров в групповых комнатах, способствующих оптимизации двигательной активности детей	Воспитатели	В течение года
2	Физкультурные занятия	Воспитатели	3 раза в неделю, 1- на улице
3	Утренняя гимнастика (старший дошкольный возраст - на улице круглый год)	Воспитатели	Ежедневно
4	Гимнастика после сна	Воспитатели	Ежедневно
5	Индивидуальная работа по развитию движений	Воспитатели	Ежедневно
6	Прогулки на свежем воздухе	Воспитатели	Ежедневно
7	Физкультурные развлечения	Воспитатели	1 раз в месяц
8	Спортивные праздники	Воспитатели	1 раз в квартал
9	День здоровья	Воспитатели	Ежемесячно
10	Динамические паузы	Воспитатели	Ежедневно
3. Организация работы лечебной физкультуры			
1	Обследование детей и составление плана работы ЛФК	Воспитатели	Начало учебного года
2	Организация групп: - Часто болеющие дети; - Нарушение осанки и плоскостопие	Воспитатели	Начало учебного года
3	Анализ заболеваемости по группам	Воспитатели	Ежемесячно
4	Составление и пополнение картотеки оздоровительных игр	Воспитатели	В течение учебного года
5	Отработка и оформление комплексов, помогающих устранению отклонений в здоровье ребенка	Воспитатели	В течение учебного года
6	Организация банка данных о видах закаливания, оздоровительных мероприятиях	Воспитатели	В течение учебного года
7	Качественное проведение и анализ занятий	Воспитатели	В течение учебного года
8	Проведение мастер - классов и практикумов для родителей и педагогов	Воспитатели	По плану на учебный год

4. Организация лечебно-профилактической работы

1	Составление плана работы лечебной профилактики	Директор МБОУ Ленинская СОШ, воспитатель	Начало учебного года
2	Анализ заболеваемости детей	Воспитатель	Ежемесячно
3	Контроль за посещаемостью и самочувствием ребенка	Воспитатель	Ежедневно
4	Контроль за температурным режимом в ГДО	Воспитатель	Ежедневно
5	Контроль за температурой воздуха и регулирование выхода детей на прогулку в холодное и теплое время года	Воспитатель	Сентябрь – май (холодный период), июнь – июль (теплый период)
6	Составление плана профилактических прививок с Процедурным кабинетом ЦРБ	Фельдшер	Ежемесячно
7	Вакцинопрофилактика детей	Фельдшер	По плану
8	Естественные процессы закаливания и специально-организованные в ДОУ	Воспитатели	В течение года
9	Тропа здоровья	Воспитатели	Летний период

5. Организация кадрового обеспечения

1	Укомплектованность всех штатных единиц	Директор МБОУ Ленинская СОШ	К началу учебного года
2	Повышение уровня квалификации всех работников (курсовая подготовка, ГМО, семинары, методические дни и др.)	Директор МБОУ Ленинская СОШ, Зам. дир. по ВР. ГДО.	По плану

6. Реализация научно-методического комплекса

1	Изучение материалов медицинской службы в ГДО	Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели	По плану
2	Корректировка методик диагностики физического развития и здоровья детей	Зам. дир. по ВР. ГДО.	По плану
3	Анализ психо-физиологических материалов	Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели	По плану
4	Изучение педагогического опыта системы В.Г.Алямовской, М.Д.Маханевой, Ю.Ф.Змановского и др.	Воспитатели	По плану
5	Внедрение в практику Здоровье сберегающих технологий	Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели	По плану

7. Организация работы с родителями

1	Проведение общих родительских собраний по анализу заболеваемости детей, плану лечебно-профилактических мероприятий, обсуждению организации питания в ГДО,	Директор МБОУ Ленинская СОШ, Зам. дир. по ВР. ГДО,	3 раза в год
---	---	---	--------------

	отчет о финансовой деятельности ГДО	воспитатели	
2	Привлечение родителей к изготовлению спортивного оборудования	Воспитатели	Ежемесячно
3	Привлечение родителей к обустройству игровых прогулочных участков	Воспитатели	Зима, лето
4	Участие в конкурсных программах, спортивных праздниках, Днях здоровья; посещение Дней открытых дверей с элементами самоуправления в ГДО	Директор МБОУ Ленинская СОШ, Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели,	По плану
8. Организация комфортного пребывания каждого ребенка			
1	Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка	Воспитатели	Ежедневно
2	Планирование и создание ситуации успеха каждому ребенку	Воспитатели	Ежедневно
3	Проведение развлекательных мероприятий в группе	Воспитатели	По плану
4	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Воспитатели	В течение года
9. Организация адаптивного пребывания детей			
1	Ознакомление родителей с нормативными документами ГДО, локальными актами, распорядком дня	Директор МБОУ Ленинская СОШ, Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели,	Родительское собрание в адаптационный период
2	Пребывание ребенка в детском саду неполный день	Воспитатели	Первые 3 недели при поступлении в детский сад
3	Присутствие родителей в группе (по их желанию)	Воспитатели	Первые 3-5 дней при поступлении в детский сад
4	Организация «щадящего» режима	Воспитатели	Адаптационный период
5	Ведение листа наблюдений за каждым ребенком в адаптационный период	Воспитатели	Адаптационный период
6	Анализ результатов наблюдений за детьми, обсуждение с родителями, рекомендации	Зам. дир. по ВР. ГДО, воспитатели.	По окончании первого месяца посещения ГДО
10. Организация распорядка дня работы с детьми			
1	Разработка индивидуальных планов работы возрастных групп (теплый и холодный периоды)	Зам. дир. по ВР. ГДО	Август, май
2	Соблюдение графика проветривания помещений	Воспитатели	Ежедневно
3	Соблюдение графика санитарно-	Воспитатели	Ежедневно

	гигиенической обработки помещений		
4	Правильная организация режимных процессов	Воспитатели	Ежедневно
5	Проведение прогулок	Воспитатели	Ежедневно
6	Динамические паузы во время ООД	Воспитатели	Ежедневно
7	Проведение ООД в соответствии с установленным расписанием	Воспитатели	Ежедневно
8	Проведение сезонных каникул	Зам. дир. по ВР ГДО, воспитатели	1-я неделя ноября, 1-2 неделя января, 3-я неделя марта
11. Организация педагогического наблюдения за развитием и здоровьем детей			
1	Обследование каждого ребенка (визуально)	Воспитатели	2 раза в год 1 раз в год
2	Заполнение журнала здоровья	Воспитатели	Регулярно
3	Анализ сравнительных результатов, составление аналитической отчетности	Воспитатели	Май
12. Организация мониторинга физической подготовленности и здоровья детей			
1	Промежуточная диагностика физической подготовленности дошкольников	Воспитатели	Май
2	Диагностика физического развития детей	Воспитатели	Сентябрь, май
3	Диагностика функциональной подготовленности дошкольников	Воспитатели	Сентябрь, май
4	Промежуточная диагностика сформированности культурно-гигиенических навыков, валеологических знаний	Воспитатели	Май
5	Тестирования выпускников детского сада в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Воспитатели	Май
6	Анализ заболеваемости детей в детском саду, показателей здоровья и индекса здоровья детей	Воспитатели	Май
13. Создание материально-технической базы, направленной на сохранение и укрепление здоровья			
1	Обустройство групповых и спальных помещений ДОУ	Директор МБОУ Ленинская СОШ, завхоз	Август
2	Обустройство кабинетов специалистов	Директор МБОУ Ленинская СОШ, завхоз	Август

3	Подбор мебели в соответствии с антропометрическими данными воспитанников	Директор МБОУ Ленинская СОШ	Август
4	Своевременный ремонт системы жизнеобеспечения: -водопроводная система; -освещение; -отопительная система	Директор МБОУ Ленинская СОШ, завхоз	Август
14. Организация комплекса знаний по валеологическому просвещению			
1	Создание картотеки научно-методических материалов, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка	Воспитатели	В течение года
2	Организация комплекса занятий с детьми по тематическим блокам: -Познай себя; -По соблюдению ребенком правил личной безопасности и умения найти выход из экстремальных ситуаций; -По ознакомлению с окружающей средой	Воспитатели	В течение года
15. Организация эколого-оздоровительной работы в ГДО			
1	Экскурсии, прогулки по ознакомлению с Родным краем	Воспитатели, педагог доп. образования.	В течение года
2	Экскурсии в краеведческий музей	Воспитатели	В течение года
3	Турпоходы, пешие прогулки	Воспитатели	В течение года
4	Народные праздники и развлечения	Воспитатели	В течение года
5	Народные подвижные игры, игры народов России	Воспитатели	В течение года
6	Проектно-исследовательская деятельность детей	Воспитатели	В течение года
7	Экологическая тропа	Воспитатели	В течение года