

## Основные направления и задачи оздоровительной работы

с детьми в ДОУ № 57

№ п/п	Направления	Задачи
I.	<i>Профилактическое</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение санитарно-гигиенического режима пребывания ребёнка в ДОУ.</li><li>• Консультирование и информирование семей об использовании эффективных технологий и методик оздоровления часто болеющих детей.</li><li>• Предоставление родителям права выбора форм и методов оздоровления детей.</li><li>• Обеспечение оптимального режима реабилитации воспитанников с индивидуализацией её отдельных компонентов после перенесённого острого заболевания.</li><li>• Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ.</li><li>• Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.</li></ul>
II.	<i>Общеобразовательное</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обучение основам оздоровительной гимнастики.</li><li>• Совершенствование навыков владения детей самомассажем.</li><li>• Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.</li></ul>
III.	<i>Коррекционное</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Укрепление жизненной ёмкости лёгких.</li><li>• Укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.</li><li>• Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.</li></ul>
IV.	<i>Валеологическое:</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).</li><li>• Создание благоприятных условий для оздоровления организма.</li><li>• Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.</li><li>• Выработка гигиенических навыков.</li></ul>
V.	<i>Психологическое</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Улучшение эмоционального состояния.</li><li>• Снятие психологической напряжённости.</li><li>• Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.</li><li>• Развитие коммуникативных навыков.</li></ul>

**Эффективность оздоровительной работы в ДОУ оценивается по следующим показателям:**

- положительная и соответствующая возрасту динамика антропометрических показателей;
- устойчивая нормализация показателей, функционального состояния организма (гемоглобин, пульс; параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);
- отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;
- уменьшение числа дней пропущенных по болезни одним ребёнком за год.

**При построении образовательного процесса в ДОУ обеспечено создание благоприятных условий для развития детей:**

- создаётся ситуация успеха для каждого ребёнка;
- используются поощрения (даже за небольшие, незначительные достижения ребёнка);
- предоставляется ребёнку возможность отдыха при каждой возникающей у него потребности в этом;
- оказывается постоянная эмоциональная поддержка взрослых в любых видах деятельности, на протяжении адаптационных периодов, после болезни;
- осуществляется индивидуальный подход к каждому ребёнку в образовательном процессе.

### Система оздоровительной работы

№ п/п	Разделы и направление работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывание ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Типовой режим дня по возрастным группам</li> <li>• Скорректированный режим дня пребывания ребенка в ДОУ</li> <li>• Индивидуальный режим дня пребывания ребенка в ДОУ</li> </ul>
2.	Разнообразие форм организации режима двигательной активности ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультминутки, физкульт-паузы</li> <li>• Бодрящая, корригирующая гимнастика после сна</li> <li>• Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в режиме дня</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Праздники, дни здоровья</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможности ребенка</li> <li>• Элементы ритмопластики</li> </ul>
3.	Система работы с детьми по формированию основ валеологических знаний и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений и формирование навыков здорового образа жизни, поддержания здоровья</li> </ul>

	<b>здорового образа жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к двигательной и гигиенической культуре</li> <li>• Формирование основ безопасной жизнедеятельности</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</b>	<p><i>Закаливание естественными физическими факторами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок;</li> <li>• режим проветривания и оптимизация вентиляции во время дневного сна;</li> <li>• применение конверторной очистки воздуха и в помещениях групп, физкультурном зале, кабинетах;</li> <li>• местные и общие воздушные ванны;</li> <li>• световоздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон;</li> <li>• полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры;</li> <li>• местное обливание: рук до локтевого сгиба; лица прохладной водой</li> </ul>
<b>5.</b>	<b>Организация питания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-и часовым пребыванием)</li> </ul>
<b>6.</b>	<b>Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Курсы усовершенствования</li> <li>• Консультации</li> <li>• Семинары</li> <li>• Семинары-практикумы</li> </ul>
<b>7.</b>	<b>Работа с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общие родительские собрания</li> <li>• Круглый стол по вопросам оздоровления</li> <li>• Информация по вопросам оздоровления детей в ДОУ</li> <li>• Общие консультации специалистов</li> <li>• Индивидуальные консультации специалистов</li> </ul>

**Организация физкультурно-оздоровительной работы  
с часто болеющими детьми  
по направлению «Физическое развитие»**

Приобщение часто болеющих детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки. В процессе выполнения физических упражнений и закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Адекватная постоянная физическая нагрузка часто

болеющих детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности часто болеющих детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

***При организации физкультурно-оздоровительной работы с ЧБД педагогами и специалистами учитываются следующие особенности:***

- Работоспособность детей ЧБД низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной активности.
- Признаки утомляемости у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому педагог должен не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической нагрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполненных действий часто болеющим ребёнком с другими детьми.
- Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

**Цель** организации работы по направлению «Физическое развитие» - сохранение и развитие физического и психического здоровья детей.

**Задачи** работы с часто болеющими детьми по направлению «Физическое развитие»:

#### **I. В области физического (двигательного) развития:**

- Развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, координации движений, гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия и др.).
- Формирование телесной идентификации и произвольной регуляции средствами физического воспитания.
- Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование рефлекса правильной осанки, коррекция нарушения физического развития ребёнка.
- Развитие рефлекса правильной походки.
- Формирование умения выполнять перекрёстные движения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы правого и левого полушарий головного мозга.
- Стимулирование и развитие кинетической и кинестетической основ движений средствами физического воспитания.
- Развития ориентации в пространстве средствами физического воспитания.
- Формирование культуры движений.

***Для реализации задач физического (двигательного) развития обеспечивается следующая система работы:***

**1. Сентябрь** – осуществление педагогической диагностики методом наблюдения для определения исходного уровня развития детей при выполнении определённых тестовых заданий.

**2. Май** – повторное проведение педагогической диагностики методом наблюдения для сравнения анализа результатов в начале и конце учебного года.

**3. В течение учебного года** осуществляется педагогическая работа, направленная на:

**а) формирование основных сенсомоторных координаций:**

- зрительно-моторной координации – за счёт выполнения слежения глазами за перемещающимися в пространстве предметом в разных направлениях;
- слухомоторной координации – в процессе выполнения задания с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на поясе, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Задания могут быть самыми разнообразными.);
- вестибуломоторной координации – за счёт выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., а также при выполнении ходьбы и бега;  
формирование межполушарного взаимодействия – за счёт стимулирования работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно координированных движений. Например, таких, как приставные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.;
- отработку первичных движений, «примитивных» рефлексов (ассиметрический шейный тонический, Галанта, сегментированный рефлекс поворот и пр.);

**б) развитие основных двигательных, физических качеств:**

- ловкости и координации движений – за счёт выполнения различных манипуляций с предметами – мячом, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
- гибкости – при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полупагаты, мостик из положения, лёжа и др.);
- выносливости – за счёт выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например удержание позы «рыбка» на определённый счёт;
- силы – при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
- быстроты – при проведении эстафет, когда проявляется реакция на сигнал; или выполнение прыжков через скакалку – как можно больше за определённый промежуток времени;
- целенаправленное формирование рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета – за счёт выполнения упражнений на растяжение, удержание определённой позы, напряжения и расслабления определённых мышечных групп;

**в) воспитание культуры выполнения движений:**

- разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;

**г) формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений** без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных

положений – это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах, балансировочных досках и др.

### **II.В области укрепления и развития нервной системы организма:**

- развитие органов чувств (тактильных, слуховых, зрительных, вестибулярных, обонятельных, вкусовых стимулов) – за счёт выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.;
- формирование кинетического, кинестетического, пространственного, восприятия, произвольной регуляции. Реализация данных факторов обусловлена необходимостью формировать образ предстоящего движения; возможностью перехода от одного движения к другому; постановкой цели, планированием предстоящего двигательного действия и осуществлением контроля за выполнением поставленной задачи; удержанием внимания и развитием двигательной памяти.

Данные базальные факторы необходимы для реализации нормального онтогенеза на начальных этапах развития, которые определяют течение нейрофизиологических и нейропсихологических процессов в организме, и в дальнейшем – для формирования за счет специальных двигательных технологий полноценной деятельности ребёнка, соответствующей сенситивным периодам развития.

### **III.В области социально-эмоционального развития:**

- Развитие групповой сплочённости, умения взаимодействовать в группе и подгруппах, оказывать взаимопомощь.
- Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние своё и других детей.
- Формирование у детей умения строить своё поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами.

Реализация данных задач происходит при создании условий для формирования навыков сотрудничества и социально-эмоционального взаимодействия – за счёт проведения подвижных игр, эстафет, выполнения упражнений в парах, подгруппах и т.д.

### **IV. В области когнитивного развития:**

- Развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.
- Ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.
- Формирование образного представления на основе восприятия цвета, формы, фактуры, размера, веса предметов и связанных с осуществлением двигательной деятельности.
- Развитие способности к творческому самовыражению в процессе выполнения различных двигательных заданий.
- Развитие познавательной активности детей за счёт разгадывания загадок, прослушивания стихов, пословиц, выполнения заданий с использованием счёта, цвета, а также организация совместной образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие».

## Формы организации образовательной деятельности с детьми

В ходе реализации образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие» двигательная активность (нагрузка) часто болеющим детям определяется медицинским персоналом и педагогами в таком же объёме, что и здоровым детям, но при этом учитываются их психофизиологические возможности и психологические особенности.

Непосредственно образовательная деятельность с длительно и часто болеющими детьми организуется в учреждении в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Специально организованная образовательная деятельность детей со взрослыми по физическому развитию – это главная форма организованного, систематического обучения часто болеющих детей двигательным умениям и навыкам.

Педагоги при организации работы с часто болеющими детьми должны соблюдать следующие **требования**:

- давать часто болеющим детям посильные задания, зная, что они справятся с их выполнением;
- предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре;
- для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребёнком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребёнок;
- привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- проводить с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто болеющих детей.

***В учреждении активно используются следующие формы работы:***

1. *Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:*
  - утренняя гимнастика;
  - подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе;
  - физкультминутки;
  - физические упражнения после дневного сна;
  - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями;
  - физкультурные паузы (проводятся во время занятий других направлений; чаще всего, после основной части – перед заключительной);
  - динамические паузы (проводятся в перерывах между занятиями других направлений).
2. *Индивидуальные занятия и дифференцированная работа (с учётом специфических особенностей развития часто болеющих детей).*
3. *Самостоятельная двигательная деятельность.*
4. *Физкультурные праздники.*

5. *Мини-беседы.*

6. *Рекомендации для совместной деятельности детей с родителями в условиях семейного воспитания.*

Организация каждой из этих форм приобщения детей к физической культуре в образовательном учреждении имеет свою специфику.

## **1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня**

- **Утренняя гимнастика.** Проводится ежедневно в каждой группе. *Задачами утренней гимнастики являются:*

подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности;

умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему;

активизация деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;

- укрепление организма и закаливание;
- стимулирование работы внутренних органов и органов чувств;
- формирование правильной осанки;
- предупреждение возникновения плоскостопия.

Для повышения двигательной активности, положительного воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В содержание вводной части включаются разные виды самомассажа, ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а также упражнения на концентрацию внимания. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные и выразительные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В заключительную часть могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансировочной доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

- **Подвижные игры и физические упражнения на воздухе.** Способствуют развитию у часто болеющих детей: работы всех органов и систем организма: позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции.
- **Физкультминутки.** Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения 1,5 – 2 минуты. Формы проведения – выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).
- **Физические упражнения после дневного сна.** Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняется несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

- **Физкультурные (динамические) паузы.** Проводятся между формами непосредственно образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память длительно и часто болеющих детей.

**2. Индивидуальные занятия и дифференцированная работа.** Способствует оптимальному развитию ребёнка, развитию внимания, двигательной памяти, активизации мыслительной деятельности, уверенности в себе за счёт лучшего освоения техники выполнения физических упражнений часто болеющих детей.

**3. Самостоятельная двигательная деятельность** часто болеющих детей планируется, организуется и контролируется воспитателем, а также медицинскими работниками. Самостоятельная двигательная деятельность часто болеющих детей может проходить в формах: двигательных действий в режиме дня в группе; двигательной деятельности в физкультурном зале; физических и спортивных упражнений на прогулке.

**4. Спортивные праздники и досуговые мероприятия.** Участие часто болеющих детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; чёткости выполнения определённых двигательных заданий; выполнения позитивного отношения родителей к своим длительно и часто болеющим детям.

**5. Мини-беседы** проводятся с часто болеющими детьми в индивидуальной форме. Цель – выяснение отношения ребёнка к процессу приобщения к физической культуре с последующим формированием у него более позитивного отношения к выполнению двигательных заданий, к закаливанию и к занятиям спортом.

**6. Совместная деятельность детей с родителями в условиях семейного воспитания.**

После индивидуального разучивания сложных двигательных заданий педагоги дают родителям рекомендации по выполнению и закреплению навыка разучиваемого движения дома. Это способствует лучшему освоению детьми техники упражнения и повышают желание заниматься двигательной деятельностью.

#### ***Система мероприятий по реабилитации часто болеющих детей:***

- проведение индивидуальной целенаправленной круглогодичной программы профилактики и оздоровления средствами физического воспитания;
- Комплексное использование методов оздоровления средствами физического воспитания, лечебно-профилактическими мероприятиями.

#### ***Ожидаемые результаты:***

- Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
- Расширение представлений детей о «здоровье» и влияния здорового образа жизни на состояние здоровья.
- Умение самостоятельно использовать полученные знания для самооздоровления, формирование привычки к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.