

## План работы по здоровьесбережению с детьми подготовительной группы МБДОУ № 41

### Актуальность

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в моей работе и работе нашего дошкольного учреждения. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Целью** применения здоровьесберегающих технологий считаю сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

### **Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношения к своему здоровью.
3. Создавать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.
4. Помощь родителям в организации оздоровительной работы с детьми в домашних условиях.

## Физкультурно-оздоровительная работа

| Вид деятельности   | Особенности организации  |
|--|--|
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.  |
| Физкультминутка  | Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.   |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                          | Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей.                                   |
| Оздоровительный бег  | 2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время прогулки.<br>Длительность 3-7 мин.   |
| Гимнастика после дневного сна  | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.  |
| Физическая культура  | 3 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно занятие на улице). Длительность 30 мин   |
| Самостоятельная двигательная активность                                      | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.<br>Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей. |
| Неделя здоровья  | 2 раза в год   |
| Спортивные развлечения   | 1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.   |
| Физкультурно – спортивные праздники на свежем воздухе.                       | 2 раза в год (зима и лето).<br>Длительность 25-40 минут.   |
| Совместные физкультурные мероприятия родителей и детей                       | 1 раз в квартал.   |
| Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях | В течение года   |

### **Здоровьесберегающие мероприятия с учетом времени года:**

- воздушные ванны
- сон с доступом свежего воздуха
- прогулка в любую погоду
- утренняя гимнастика и гимнастика после сна при открытой форточке
- подвижные игры, физкультура на улице
- хождение босиком по "Дорожкам здоровья"
- обливание рук прохладной водой (лето)
- обливание ног прохладной водой (лето)
- точечный массаж
- ароматерапия

### **Лечебно-оздоровительные мероприятия:**

- употребление в пищу лука, чеснока
- С- витаминизация пищи
- йодопрофилактика
- соблюдение температурного режима