

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности и деле сохранения собственного здоровья.

**Основные направления работы:**

- Распределение материала занятий, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания.
- Изменение модели взаимодействия педагога и ребёнка с учебно-дисциплинарной на личностно-ориентированную.
- Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач.
- Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.

**Участники работы и их основные обязанности**

<b>Старшая медсестра</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактические прививки (по показаниям педиатра).</li> <li>2. Лечебно-оздоровительная: кварцевание.</li> <li>3. Медико-педагогический контроль за соблюдением санэпидрежима, режима питания, за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>4. Антропометрия и диагностика физического развития детей.</li> <li>5. Работа с группой ДЧБ.</li> <li>5. Анализ состояния здоровья (поквартально, за год: учебный, календарный).</li> </ol>
<b>Воспитатели Инструктор по физкультуре</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика.</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.</li> <li>3. Ионизация группового помещения.</li> <li>4. Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок.</li> <li>5. Контроль за позой ребёнка при сидении за столом, на ковре.</li> <li>6. Соблюдение чередования деятельности детей (сидят, стоят).</li> <li>7. Включение в утреннюю гимнастику комплексов кинезиологических упражнений, гимнастики на речевой основе, логоритмике.</li> <li>8. Систематическое проведение комплексов дыхательных упражнений на утренней гимнастике, прогулке, занятиях, между занятиями, на закаливании после сна, после подвижных игр, основных видов движений, бега, прыжков.</li> <li>9. Систематическое проведение закаливающих процедур.</li> <li>10. Проведение артикуляционной гимнастики.</li> <li>11. Ежедневная пальчиковая гимнастика.</li> <li>12. Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения).</li> <li>13. Контроль за правильным речевым дыханием во время заучивания и рассказывания стихотворений, речевых упражнений, речи в повседневной жизни.</li> <li>14. Контроль за дыханием во время пения.</li> <li>15. Работа с детьми над культурно-гигиеническими навыками (чистка носа).</li> </ol>

	16. Проведение бесед о здоровом образе жизни.
<b>Музыкальный руководитель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика певческих навыков.</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, влажной уборки).</li> <li>3. Ионизация помещения.</li> <li>4. Соблюдение требований СанПиН по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности).</li> <li>5. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения.</li> <li>6. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально-ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр.</li> <li>7. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-подвижных игр.</li> <li>8. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, кинезиологических упражнений, пальчикового театра.</li> <li>9. Проведение музыкально-тематических занятий.</li> </ol>
<b>Педагог-психолог</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика.</li> <li>2. Использование комплексов пальчиковой гимнастик, дыхательных упражнений, игровой массаж, релаксация.</li> <li>3. Игровые, проблемные ситуации, коммуникативные игры.</li> <li>4. Сказкатерапия, музыкатерапия.</li> </ol>
<b>Младший воспитатель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение режима проветривания, температурного и питьевого режима, влажной уборки и мытья групповых помещений.</li> <li>2. Совместно с воспитателем работа над культурно-гигиеническими навыками.</li> </ol>

### План работы

Содержание	Дата	Ответственный
<i><b>Аналитико-диагностическая работа</b></i>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексная диагностика физических качеств и физического развития.</li> <li>2. Диагностика психофизиологических особенностей.</li> <li>3. Проведение мониторинга: <ul style="list-style-type: none"> <li>- физических, медицинских и речевых показателей дыхания;</li> <li>- группы ДЧБ;</li> <li>- нормативных документов, обеспечивающих коррекционно-оздоровительную работу.</li> </ul> </li> <li>4. Антропометрия.</li> <li>5. Диагностика знаний и умений культурно-гигиенических навыков.</li> <li>6. Анализ заболеваемости за календарный год с выработкой рекомендаций.</li> <li>7. Анализ заболеваемости за учебный год.</li> <li>8. Оценка физического состояния здоровья вновь прибывших детей.</li> </ol>	Сентябрь, Май	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель
<i><b>Организационно-педагогическая работа</b></i>		

1. Семинар «Пути оптимизации здоровья детей» <i>Цели:</i> проанализировать результаты комплексной диагностики по физическому развитию, результаты мониторинга, анкетирование родителей; повышать профессиональный уровень педагогов в системе технологий, направленных на снижение заболеваний.	2-я неделя октября	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель
2. Заполнение «Паспорта здоровья» с текущими данными. 3. Работа с группой ДЧБ.	В течение года	Медсестра
4. Неделя педагогического мастерства. <i>Цели:</i> систематизировать знания педагогов о здоровьесберегающих образовательных технологиях; проанализировать начальные знания детей о соблюдении правил личной гигиены, валеологических знаний.	4-я неделя января	Воспитатели Инструктор ФИЗО
5. Проведение конкурса физкультурных уголков в группах, пособий – в физкультурном зале. <i>Цель:</i> проанализировать укомплектованность групп пособиями, атрибутами, дидактическими играми для выработки правильного дыхания, карточками п/и и т.п.	1-я неделя февраля	Воспитатели Инструктор ФИЗО
6. Педсовет «Ребёнок и его здоровье». <i>Цель:</i> проанализировать эффективность системы оздоровительных мероприятий в ДОО по снижению заболеваний, уровень знаний взрослых о потребности в здоровом образе жизни, умений заботиться о своём здоровье.	май	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель
7. Сотрудничество с Алексеевской участковой больницей (детская консультация) в рамках договора для создания согласованности в работе по оздоровлению детей.	В течение года	Медсестра
8. Разработка методического материала.	В течение года	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель
<b>Контроль</b>		
1. Оперативный 2. Тематический контроль системы оздоровительных мероприятий. 3. Регулирования, коррекции, диагностики: - физических качеств и навыков; - индивидуальных психологических и физиологических особенностей; - культурно-гигиенических знаний и навыков; - музыкальных навыков; - мониторинг. 4. За заполнением «паспорта здоровья» (учёт заболеваемости, тетрадь закаливания, здоровья). 5. За осуществлением физкультурно-	Ежемесячно по плану В течение года	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель

оздоровительных мероприятий по формированию ЗУН. 6. За анализом уровня заболеваемости детей за календарный и учебный год.		
<b>Работа с родителями</b>		
1. Анкетирование. 2. Пополнение и расширение знаний через информационно-теоретическое содержание в родительском «Уголке здоровья», тематические ширмы; консультации, беседы, сообщения на родительских собраниях, фотовыставки; папки «Делимся опытом». 3. Практическое обучение родителей через тренинги, семинары, «круглые столы». 4. Показ детской деятельности на открытых мероприятиях, через видеозаписи и т.п. и запросу родителей. 5. Привлечение родителей к совместным мероприятиям. 6. Помощь в изготовлении и приобретении пособий.	В течение года	Воспитатели Инструктор ФИЗО Педагог-психолог Медсестра Ст.воспитатель
<b>Материально-техническое оснащение</b>		
1. Приобретение ионизатора воздуха (муз. физк. зал). 2. Оснащение медицинского кабинета.	В течение года	Завхоз, медсестра

### Физкультурно-оздоровительная работа

<b>Виды мероприятий</b>	<b>Система работы</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• физкультурные занятия на улице (в теплое время)</li> <li>• подвижные игры и физические упражнения</li> <li>• спортивные игры</li> <li>• индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• коррекционная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- для глаз,</li> <li>- дыхательная</li> <li>- пальчиковая</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- пешие походы</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul> </li> <li>• оздоровительный бег</li> <li>• каникулы</li> <li>• создание комфортного режима</li> <li>• самостоятельная игровая деятельность</li> </ul>
<b>Закаливание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки</li> <li>• умывание прохладной водой из-под крана с</li> </ul>

	<p>элементами самомассажа ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры с водой</li> <li>• пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице</li> <li>• хождение босиком</li> <li>• сон с доступом воздуха</li> <li>• проветривание, кварцевание</li> <li>• воздушные ванны</li> <li>• привитие культурно-гигиенических навыков</li> </ul>
<b>Лечебно-профилактическая работа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>• витаминотерапия (поливитамины)</li> <li>• витаминизация 3-его блюда (витамин С)</li> <li>• использование приёмов релаксации, минуты тишины</li> <li>• сказкотерапия</li> <li>• музыкотерапия</li> <li>• смехотерапия (игрушки-забавы)</li> <li>• ароматизация группы</li> <li>• использование фитонцидов (лук, чеснок)</li> </ul>
<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы</li> <li>• игровая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры,</li> <li>- развивающие игры,</li> <li>- сюжетно-ролевые,</li> <li>- игры-драматизации</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul> </li> <li>• художественная литература</li> <li>• мини экскурсии</li> <li>• целевые прогулки</li> <li>• познавательно-практическая деятельность</li> <li>• продуктивная деятельность</li> <li>• занятия по темам</li> </ul>
<b>Коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье и физическом развитии</b>	Согласно основным направлениям с детьми с отклонениями в здоровье и по планированию работы руководителя физического воспитания по коррекционной работе

### **Формы физического воспитания**

<b>Физкультурно-оздоровительные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие физической культурой по программе ДОУ;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- индивидуальные задания для самостоятельного выявления в течение дня;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- элементы массажа, самомассажа.</li> </ul>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Проводится воспитателем и инструктором ФК до

	завтрака (ежедневно) и включает простейшие гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений. Длительность – от 5 до 10 минут.
<b>Элементы физического воспитания в режиме дня</b>	<p>Включают п/и в период бодрствования в I и II половину дня. Игры могут проводиться в группе, на площадке или в зале. Проводит игры воспитатель или специалист по физкультуре.</p> <p>Длительность игр 10-15 минут. В начале и в конце занятия оптимальны менее подвижные, чем в основной части, игры. Эту форму можно использовать от 2-3 до 5 раз в неделю.</p> <p>Характер мышечной работы в процессе игры подбирают с учётом патологии (например, дыхательная патология предусматривает игры с работой плечевого пояса, мышц грудной клетки, элементов звуковой гимнастики).</p>
<b>Индивидуальные задания (для самостоятельного выполнения в домашних условиях)</b>	<p>Это комплекс упражнений, игр, направленных на развитие отстающего двигательного навыка или качества либо на ликвидацию остаточных явлений какой-либо патологии. Для всех детей с патологией дыхательной системы обязательны дыхательные упражнения.</p>
<b>Закаливающие процедуры</b>	<p>Назначаются только врачом. При этом должна быть составлена схема проведения процедуры с учётом индивидуальных особенностей реакции на воздействие холода. Необходимо указать характер закаливающей процедуры (воздух, вода), зону и вид воздействия (например, для водной процедуры – обтирание, обливание, душ), начальную и конечную температуру воздуха для проведения водного закаливания, кратность проведения. При проведении процедур со слабым характером закаливающего воздействия (мытьё рук холодной водой) возможен групповой способ.</p>
<b>Элементы массажа и самомассажа</b>	<p>Выполняет воспитатель при чтении потешек, пальчиковых игр и т.п.</p>