

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

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

При планировании и реализации физкультурно-оздоровительной работы ДОУ учтены:

- тип и вид учреждения, имеющиеся условия;
- контингент воспитанников: особенности состояния здоровья и развития детей;
- наполняемость групп;
- местные и региональные особенности Камчатского края, в том числе климатические и сезонные.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

**Основные направления психолого-педагогической работы
руководящего, педагогического и медицинского персонала учреждения:**

1. Воспитание культуры здоровья.
 - формирование культурно-гигиенических навыков;
 - формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Основные направления оздоровительной работы руководящего, педагогического и медицинского персонала учреждения:

1. Организация и проведение закаливающих мероприятий.

2. Мониторинг:

- чистоты и свежести воздуха в помещении: регулярное проветривание в присутствии (одностороннее) и в отсутствии (сквозное) детей.

- соблюдения температурного режима в помещениях групп и одежды детей.

В Программе представлены наиболее универсальные, эффективные и доступные для ДОУ закаливающие мероприятия. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания необходимо соблюдаются следующие требования:

- учитывается возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

- создаётся позитивный эмоциональный настрой;

- проводится закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;

- используются в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;

- соблюдается постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);

- воздействия природных факторов направляются на разные участки тела: различаются и чередуются как по силе, так и длительности;

- соблюдается методика выбранного вида закаливания.

- затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим учреждения, а для проведения

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;

- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные

- НОД (в помещении и на улице);

- проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления
- функций присмотра и ухода

Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ «Детский сад № 3 комбинированного вида»

№	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все Группы	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре Воспитатели
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
2.	Утренняя гимнастика	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре
	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	Все Группы	3 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре
	Плавание	2 младшая Средняя, старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Спортивные упражнения	Все Группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	«Школа мяча»	Все Группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	«Школа скакалки»	Все Группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

	Активный отдых:			
	Физкультурные досуги	Все Группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре
	Физкультурные праздники	Все Группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре
	День здоровья	Неделя «Зимних игр и забав»	2 раза в год при наличии бассейна	Инструктор по физ. культуре музыкальный руководитель, воспитатели групп, инструктор по плаванию
	Мини-походы или детский туризм	Старшая, подготовительная группы	1 раз в год	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре Старшая медсестра
	Неделя «Зимних игр и забав»	Все Группы	В любой зимний месяц	Инструктор по физ. культуре музыкальный руководитель, воспитатели групп,
	Дополнительная двигательная деятельность:			
	Художественная гимнастика (элементы)	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Тренер по художественной гимнастике
	Спортивная секция «Кикбоксинг»	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Тренер по кикбоксингу
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры)	Все Группы	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Ст. медсестра
	Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы)	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Полоскание рта после еды	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп

	Самостоятельные спортивные игры в помещении с элементами двигательной активности (использование пособий физкультурного уголка)	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Физкультминутки	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Гимнастика для стимуляции речевых центров (артикуляционная)	Все Группы	Методику определяет логопед	Воспитатели групп
	Пальчиковая гимнастика	Все Группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Корригирующая гимнастика	Все Группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	Психогимнастика	Все Группы	Методику определяет психолог	Педагог-психолог Воспитатели групп
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
	Музыкотерапия	Все Группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, Воспитатели групп
	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все Группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	ст. медсестра, младшие воспитатели
	Плавание в сухом бассейне	Группы раннего возраста	1 раз в неделю В период адаптации; Служба ранней помощи	медицинская сестра, психолог, Инструктор по физ. культуре
	Игровой комплекс упражнений (самомассаж) для рук, кистей, пальцев, ушных раковин, лица	Все Группы	1 раз в неделю	Воспитатели групп

	(по учебнику Хван Ю. «Защита и восстановление здоровья вашего ребенка»)			
	Дыхательная релаксация (по методу М.А. Лазарева)	Все Группы	1 раз в неделю	Воспитатели групп
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре
	солнечные ванны			
	сон с доступом воздуха (+19, +17)			
	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре
	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ				
	Организация второго завтрака (соки натуральные или фрукты)	Все группы	В течение дня	медицинская сестра младшие воспитатели
	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Все группы	В течение дня	медицинская сестра младшие воспитатели
	Питьевой режим	Все группы	В течение дня	медицинская сестра младшие воспитатели
VII. СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЁРСТВО С РОДИТЕЛЯМИ				
	Педагого-родительская гостиная	Все группы	1 раз в два месяца	Все специалисты ДОУ
	Участие в педагогических проектах	Старшая, подготовительная	В течение года	Все специалисты ДОУ
	Тренинги для	Все группы	По заявкам	Все специалисты

	родителей по проблемам			ДОУ
	Распространение информационных буклетов «Энциклопедия здоровья»	Все группы	В течение года	Воспитатели групп
	Анкетные тесты родителей по вопросу воспитания здорового ребенка	Все группы	В течение года	Воспитатели групп
	Индивидуальные консультации для молодой семьи (Неформальная беседа)	Все группы	По заявкам	Воспитатели групп Инструктор по физ. культуре