

Система физкультурно-оздоровительной работы

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

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

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- Соблюдение воздушно- теплового режима в группах;
- « Рижский» метод закаливания;
- хождение по ребристой дорожке «Дорожка Здоровья»;
- проведение утренней гимнастики;
- после дневного сна (тонизирующая гимнастика, общеразвивающие, корригирующие, дыхательные упражнения);
- бытовое закаливание (облегченная одежда в группе, умывание лица и рук прохладной водой, мытье ног прохладной водой в летнее время).

Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	по сезону	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в парк.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор по физической культуре, Воспитатели, музыкальный руководитель

2.7.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Оздоровительно – профилактические мероприятия			
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Медсестра
3.2.	Профилактическая вакцинация	Все группы	По плану	Медсестра
3.3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
3.4.	Витаминизация: соки, фрукты, овощи	Все группы	Ежедневно	Медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
4.5.	«Рижский» метод закаливания (ходьба по соляной дорожке), дорожка «Здоровья» (ходьба по ребристой дорожке)	с 3 до 7 лет	После дневного сна	Воспитатели

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно	50-70 мл кипяч. воды t +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды с+28 до +18 20-30 сек.	+	+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды с+28 до +20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	9-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин. в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	неоднократно в отсутствие детей	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+20+25			+	+	+
	тонизирующая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.	+	+	+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	t возд.+22+25 5-10 мин. 2-3 раза в день	+	+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях дорожка «Здоровья»,	после сна	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+	+	+	+

	«Рижский» метод закаливания								
	пальчиковая гимнастика	в режимных моментах	ежедневно	3-8 мин	+	+	+	+	+
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+