

***система  
физкультурно-  
оздоровительной работы  
МКДОУ №3 д/с «Рябинка»***

Одно из основных направлений работы детского сада – создание условий для **сохранения и укрепления здоровья детей.**

В МКДОУ №3 д/с «Рябинка» (далее – ДОУ) ведется систематическая и комплексная работа по сохранению и укреплению психофизического здоровья воспитанников.

Коллективом ДОУ разработана и активно внедряется система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя целый ряд развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий.

В основе **укрепления здоровья** и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат **задачи**, которые включают в себя:

- ▶ организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- ▶ создание условий для оптимального двигательного режима;
- ▶ осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- ▶ полноценное питание;
- ▶ обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- ▶ создание атмосферы психологического комфорта.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

# I. Содержание оздоровительной деятельности специалистов ДОУ

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
<b>Инструктор по физической культуре</b>	<p><b>1. Оздоровительные задачи:</b> - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма.</p> <p><b>2. Образовательные задачи:</b> - формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.</p> <p><b>3. Воспитательные задачи:</b> - развитие у воспитанников умений творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проведение мониторинга.</li><li>2. Проведение организованной образовательной деятельности.</li><li>3. Проведение утренней гимнастики.</li><li>4. Индивид. и кор. работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии и особые образовательные потребности.</li><li>5. Проведение спортивных праздников и развлечений.</li><li>6. Консультации для педагогов и родителей.</li></ol>

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
<b>Воспитатель</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li><li>2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</li><li>2. Соблюдение режима дня.</li><li>3. Проведение разных форм физического воспитания и развития детей (гимнастика после сна, образовательная деятельность по формированию ЗОЖ, подвижные игры, оздоровительный бег и т.д).</li><li>4. Проведение оздоровительного закаливания.</li><li>5. Работа с родителями.</li><li>6. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, мед. работником, педагогом-психологом, учителем-логопедом.</li></ol>

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
Учитель-логопед	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Изучение уровня речевого, познавательного, социально-личностного, физического развития и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания работы с каждым из них.</li><li>2.Систематическое проведение необходимой профилактической и коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами.</li><li>3.Формирование у педагогического коллектива ДОУ и родителей информационной готовности к логопедической работе, оказание им помощи в организации полноценной речевой среды.</li><li>4.Координация усилий педагогов и родителей, контроль качества проведения речевой работы с детьми.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми.</li><li>2.Проведение мониторинга.</li><li>3.Консультативная помощь воспитателям и родителям.</li></ol>

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
<p><b>Педагог-психолог</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранение психологического здоровья детей.</li> <li>2. Диагностическое обследование эмоциональной и познавательной сферы для выявления нарушений</li> <li>3. Консультационная работа с родителями и педагогами.</li> <li>4. Психологическое сопровождение детей в период адаптации.</li> <li>5. Психологическое сопровождение детей подготовительной группы, подготовка к школе, мониторинг развития.</li> </ol>	<p><i><b>Психодиагностическая работа</b></i></p> <p>С <u>детьми</u> по следующим направлениям: диагностические наблюдения в период адаптации ребенка к условиям ДОУ; диагностика психического развития детей; диагностика психологической готовности детей к школе.</p> <p>С <u>родителями</u>: диагностика особенностей семейного воспитания, родительских установок (анкетирование, беседы); изучение внутрисемейных отношений.</p> <p>С <u>педагогами</u>: диагностика индивидуальных особенностей личности и их профессиональной направленности; социометрические исследования коллектива; диагностика по индивидуальным запросам.</p>

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
Педагог-психолог		<p><b><i>Психопрофилактическая работа</i></b></p> <p><u>С детьми</u>: контроль соблюдения в группах оптимального психологического микроклимата, предупреждение психологической перегрузки у детей (индивидуальная игровая терапия: подвижные, познавательные игры, игры с водой, сюжетно – ролевые; психогимнастика.</p> <p><u>С родителями</u>: психологическое просвещение через выступления на родительских собраниях, наглядные материалы, индивидуальные памятки и буклеты.</p> <p><b><i>Психокоррекционная работа</i></b></p> <p><u>С детьми</u>: индивидуальные и подгрупповые развивающие занятия для будущих первоклассников.</p> <p><u>С родителями</u>: психологическая подготовка родителей будущих первоклассников (беседы, консультации); индивидуальные занятия с целью обучения навыкам эффективного общения с ребенком.</p> <p><u>С педагогами</u>: индивидуальная работа по преодолению личностных проблем.</p>

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
Педагог-психолог		<p><b><i>Консультационная работа</i></b></p> <p><u>С детьми:</u> психологическая поддержка детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.</p> <p><u>С родителями:</u> групповое консультирование по вопросам и проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам.</p> <p><u>С педагогами:</u> групповое консультирование по вопросам и проблемам воспитания и развития детей в разных возрастных группах; индивидуальное консультирование по запросам по проблемам взаимоотношений в коллективе, личностного роста, взаимоотношений с родителями воспитанников.</p>



Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
<b>Медицинский работник</b>	Осуществление первичной профилактики	Контроль выполнения санитарно – гигиенических требований в учреждении.
	Контроль организации питания	Контроль выполнения натуральных норм. Контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока. Составление меню. Бракераж готовой продукции.
	Контроль физического воспитания	Распределение воспитанников на медицинские группы для занятий физкультурой. Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий.
	Гигиеническое воспитание в детском коллективе	Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни. Организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия. Контроль гигиенического воспитания.
	Иммунопрофилактика	Планирование и анализ вакцинации. Осмотр детей перед прививкой. Контроль состояния здоровья после прививки.
	Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ	Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом). Контроль течения адаптации и проведения медико – педагогической коррекции.

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
	<p>Организация витаминотерапии</p>	<p>- чай с лимоном или шиповником.</p>
	<p>Анализ состояния здоровья Диспансеризация</p>	<p>Анализ состояния здоровья воспитанников. Организация и проведение профилактических медицинских осмотров. Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья; контроль их выполнения.</p>

## **II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
<i>Мониторинг</i>				
1	Определение уровня физического развития.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	ин. по физ-ре воспитатели мед. работник
2	Адаптация ребенка к условиям ДОУ	группы раннего и младшего возраста	в период адаптационного периода	специалисты мед. работник
3	Определение уровня физической подготовленности.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	ин. по физ-ре
4	Антропометрия	все группы	ежеквартально	мед. работник
5	Диспансеризация	все группы	по отдельному плану	специалисты детской поликлиники мед. работник

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
<i>Двигательная активность</i>				
1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	ин. по физ-ре воспитатели
2	Физическая культура	все группы	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на прогулке) (в соответствии с учебным планом)	ин. по физ-ре
3	Подвижные игры	все группы	ежедневно (в соответствии с воспитательно-образовательным планом работы)	воспитатели
4	Спортивные упражнения	все группы	ежедневно (в соответствии с воспитательно-образовательным планом работы)	воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	все группы	ежедневно (в соответствии с воспитательно-образовательным планом работы)	воспитатели
6	Спортивные игры	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели
7	Физкультурные досуги	все группы	1 раз в месяц	ин. по физ-ре воспитатели
8	Физкультурные праздники	все группы	2 раза в год	ин. по физ-ре

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
9	Дни здоровья	все группы	1 раз в квартал	ин. по физ-ре воспитатели

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
<i>Профилактические мероприятия</i>				
1	Проведение плановых профилактических осмотров («утренних фильтров, в том числе на педикулез)	все группы	по плану работы мед. службы	мед. работник
2	Осмотр перед прививками и контроль реакции	все группы	по плану работы мед. службы	мед. работник
3	Осмотр детей после болезни	все группы	постоянно	мед. работник
4	Выполнение санитарных требований	все группы	постоянно	мед. работник
5	Проведение противоэпидемических мероприятий	все группы	постоянно	мед. работник
6	Проведение санитарно-просветительской работы с сотрудниками и родителями (законными представителями)	все группы	постоянно	мед. работник
7	Йодопрофилактика (использование йодированной соли и обогащенного микроэлементами хлеба)	все группы	постоянно	ответственный по питанию

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
8	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	все группы	ежегодно в период с октября по февраль	воспитатели
9	Соблюдение питьевого режима	все группы	постоянно	воспитатели, ответственный по питанию
10	Музыкотерапия	все группы	использование музыкального сопровождения в образовательной деятельности, в режимные моменты	музыкальный руководитель, воспитатели

# III. Модель двигательного режима

Форма двигательной активности	Особенность организации
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</i>	
Утренняя гимнастика	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-10 мин.
Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз), длительность 7-10 мин.
Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин.
Гимнастика пробуждения	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 2-3 мин.
Дыхательная гимнастика	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин.
Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.
Самомассаж	ежедневно, по 5-7 мин.



Форма двигательной активности	Особенность организации
<i>Образовательная деятельность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-традиционные</li> <li>-тренировочные</li> <li>-занятия-соревнования</li> <li>-интегрированные с другими видами деятельности</li> <li>-праздники и развлечения.</li> </ul>	<p>три раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на прогулке), длительность 15-30 мин. (в соответствии с возрастом)</p>
<i>Самостоятельная деятельность</i>	
<p>Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке</p>	<p>ежедневно, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.</p>
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
<p>Физкультурные досуги</p>	<p>1 раз в месяц, длительность 20-40 мин. (в соответствии с ООП)</p>
<p>Физкультурные праздники</p>	<p>2 раза в год, длительность 20-60 мин. (в соответствии с ООП)</p>
<p>Дни здоровья</p>	<p>1 раз в квартал, длительность 20-40 мин. (в соответствии с ООП)</p>
<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	
<p>ОД физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении.</p>	<p>в соответствии с ООП, исходя из эпид. обстановки</p>
<p>Консультации</p>	<p>1 раз в месяц и по запросам</p>
<p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных,</p>	<p>в соответствии с ООП, исходя из эпид. обстановки</p>

# ***IV. Система закаливающих мероприятий***

- ▶ Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется **закаливанию** организма ребенка. Как известно, оно способствует **укреплению здоровья и снижению заболеваемости**, формированию привычек здорового образа жизни.
- ▶ Закаливание осуществляется при соблюдении необходимых **гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды.**
- ▶ При проведении закаливания строго соблюдаются следующие условия для ребёнка:
- ▶ **должен быть здоров в данный момент;**
- ▶ **должен находиться в комфортном состоянии.**
- ▶ **Воспитатель** организует проведение закаливания так, чтобы он видел и чувствовал состояние каждого ребенка, умел создать **благоприятный психологический микроклимат.**
- ▶ Важным закаливающим средством являются **прогулки**. Они проходят с **оптимальным двигательным режимом** общей продолжительностью в течение дня не менее 3 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое).

	форма закаливания	закаливающее воздействие
1	Утренний прием на улице	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
2	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	воздушная ванна
3	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушная ванна
4	Прогулка	воздушная ванна
5	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на прогулке)	воздушная ванна с физическими упражнениями
6	Дневной сон с доступом свежего воздуха	воздушная ванна с учетом сезона года, погодных условий и индивидуальных особенностей ребенка
7	Гимнастика пробуждения (упражнения после дневного сна)	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)
8	Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)	водные процедуры

# **План работы по оздоровлению детей**

## **\_\_\_\_\_ группы**

### **на 2021–2022 учебный год**

- ▶ **СТРУКТУРА:**
- ▶ **ЦЕЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**
- ▶ **ЗАДАЧИ**

<b>№</b>	<b>Содержание мероприятий</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<i>Организация двигательной активности</i>			
<i>1</i>			
<i>Профилактические мероприятия</i>			
<i>1</i>			
<i>Закаливающие мероприятия</i>			
<i>1</i>			
<i>Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению</i>			
<i>1</i>			
<i>Работа с родителями</i>			