

ПРИЛОЖЕНИЕ 12.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОО

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 результивности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результивности 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 здоровье сберегающей 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.

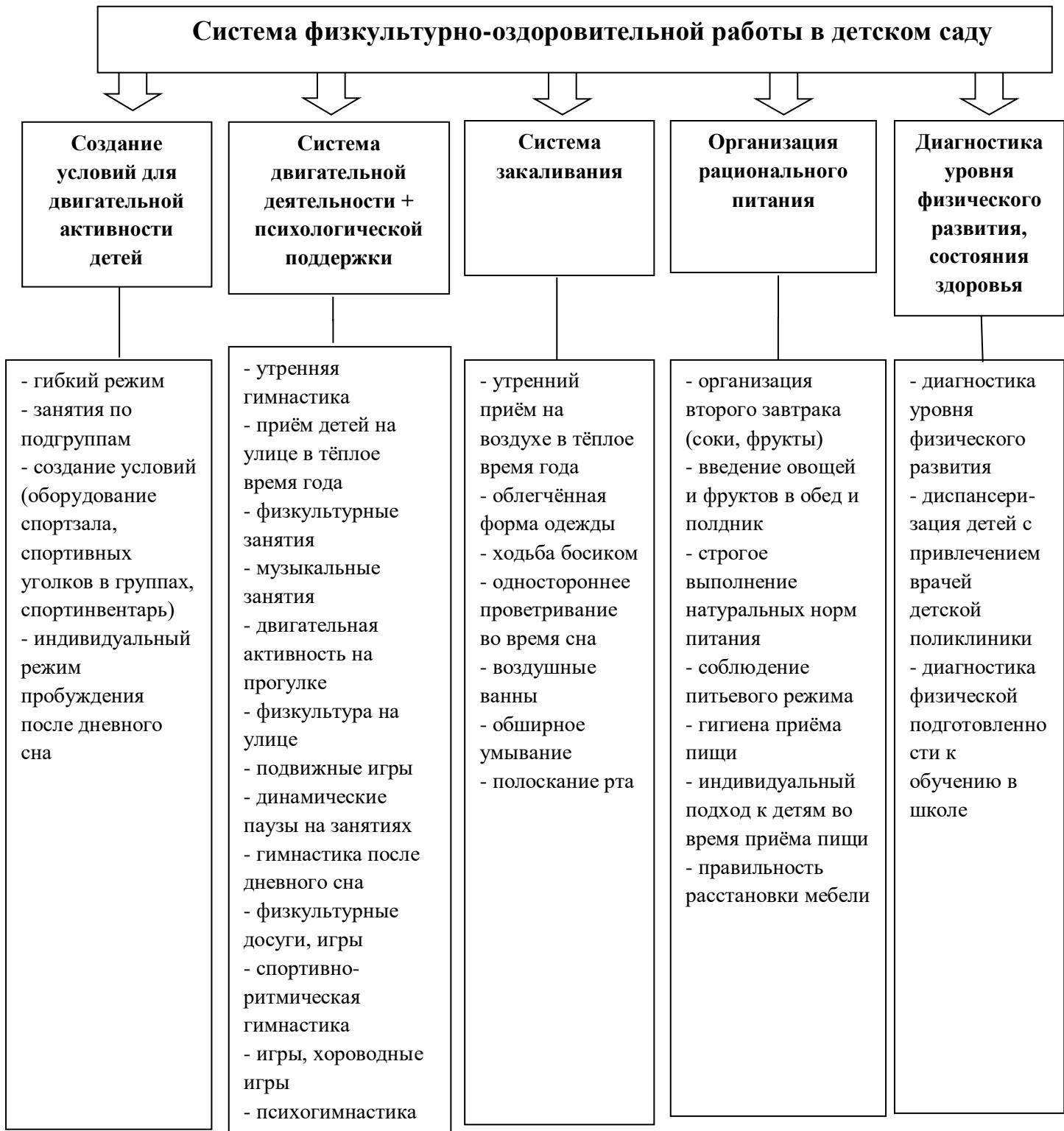
3. Физкультурно-оздоровительное направление:

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

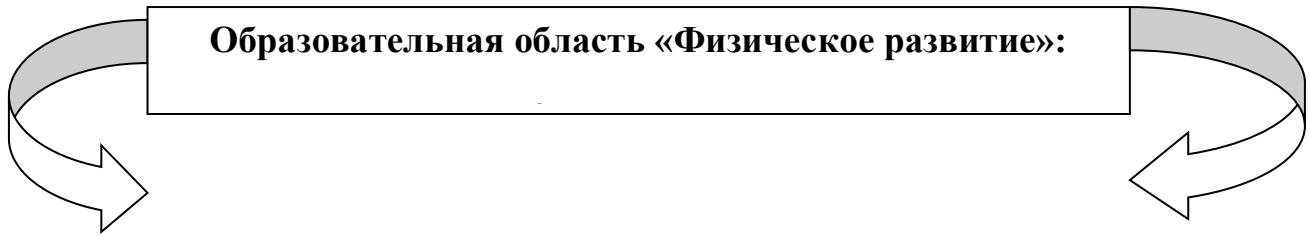
4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;

- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.



Образовательная область «Физическое развитие»:



Медико-профилактические технологии

- организация мониторинга здоровья дошкольников
- организация и контроль питания детей
- физического развития детей
- закаливания
- организация профилактических мероприятий
- организация обеспечения требований СанПиНов
- организация здоровьесберегающей среды

Медико-профилактические технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- различные виды гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»

Коррекционные технологии:

- технологии музыкального воздействия
- цветотерапия
- сказкотерапия
- психогимнастика
- арт-терапия

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Создание условий для самореализации

Учёт гигиенических требований

Учёт индивидуальных особенностей и интересов детей

Бережное отношение к нервной системе ребёнка

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

Модель оздоровительного режима

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Оптимизация режима - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 группа раннего возраста Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Организация двигательного режима			
2.1.	Утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Старшие и подготовительные группы	3 р. в неделю 2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Музыкальные занятия	Все группы	2 р. в неделю	Муз. руководитель
2.4.	Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений	Все группы	ежедневно	воспитатели
2.5.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели
2.7.	Кружковая работа	Средняя группа	1 р. в неделю	воспитатели
2.8.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Воспитатели
2.9.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	2 р. в год 2 р. в год 1 р. в год	Воспитатели, муз. рук.
2.10	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
2.11	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	ежедневно	Все педагоги

2.12	Беседы по здоровому образу жизни	Все группы	в режимных процессах, часть НОД	Воспитатели
2.13	Динамические паузы, физкультминутки	Все группы	Во время занятий от 2 до 5 мин по мере утомляемости детей, начиная со 2 мл. группы	Воспитатели
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	курсы 2 р. в год	Медсестра, воспитатели
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Медсестра, воспитатели
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	Все группы	В течение года	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
3.6.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-12	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медсестры
4.	Закаливание			
4.1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Организация питания			
5.1.	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Все группы	Ежедневно	Медсестра, повар

Особенности оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Приём детей на воздухе	Ежедневно, в тёплое время года
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6 – 12 мин.
Воздушно-температурный режим - в группе - в спальне	Ежедневно + 18...+ 20C + 16...+ 18C
Сквозное проветривание	Не менее 10 мин. каждые 1, 5 часа До +14...+16 C
Одежда детей в группе	Облегчённая

Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет