

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГБДОУ детский сад № 11 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА  
Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание**

Деятельность ГБДОУ строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

1. Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
2. Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
3. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

**Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ являются:**

1. Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
2. Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
3. Организация сбалансированного питания воспитанников.
4. Формирование ценности здорового образа жизни.
5. Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

**В ГБДОУ разработаны:** режимы двигательной активности детей; система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Виды занятий и форма двигательной активности		Ранний/ Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	8-10 мин	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин	10-15 мин	20-25 мин	20-25 мин	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8 мин	5-8 мин	12-15 мин	12-15 мин	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Гимнастика активного пробуждения после дневного сна в сочетании с ходьбой по массажным дорожкам	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	10-12 мин	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7 мин	3-7 мин	8-10 мин	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в прогулку
<b>2. Учебные занятия</b>						

2.1	По физической культуре	15 мин	12 мин	25 мин	30 мин	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15°C) В непогоду - в зале
<b>3. Самостоятельные занятия</b>						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
4.1	Неделя здоровья					1 раз в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30 мин	20-30 мин	35-40 мин	40-50 мин	1 раз в месяца во 2 <sup>ой</sup> половине дня
4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40 мин	50-60 мин	60-80 мин	60-80 мин	2 раза в год в зале или на воздухе
4.3.	День здоровья					1 раз в квартал
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов				

### **Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

№	Содержание работы	срок
<b>1</b>	<p><b><u>Организационная работа.</u></b>  Составление системы оздоровительной работы с детьми на учебный год  Участие в проведении педсоветов, медико - педагогических совещаний.  Анализ заболеваемости детей (ежемесячный, квартальный, годовой)  Подведение итогов работы за истекший год, сначала годового отчета и объяснительной записки в поликлинику.  Участие в работе «Совета по питанию»</p>	<p>Ноябрь  В течении года    Ноябрь</p>
<b>2</b>	<p><b><u>Лечебно - профилактическая работа.</u></b>  Ежеквартальный осмотр детей с антропометрией, оформление эпикризов с оценкой физического развития и группы здоровья.  Проведение проф. прививок  Контроль за хранением и правильностью использования бак-препаратов.  Постановка г- манту.  Плановое обследование на э\б с последующим лечением инфицированных и контактных  Контроль за правильным подбором мебели по росту детей, за освещенностью в помещениях</p>	<p>По плану поликлиники    Постоянно</p>
<b>3</b>	<p><b><u>Оздоровительная работа</u></b>  Организация контроля: соблюдение режима дня  Проведение дыхательных упражнений во время утренней гимнастики  Соблюдение учебной и физической нагрузки  Соблюдение графика проветривания в помещениях ДОУ  Профилактика кариеса — полоскание рта  Профилактика ОРВИ - курс аскорбиновой кислоты, закладка в нос аксолиновой мази</p>	<p>Постоянно,  ежедневно</p>

4	<p><b><u>Организация питания</u></b>  Составление меню с учетом вида групп и для аллергиков  Составление списков детей -аллергиков на пищеблок  Организация контроля за питанием (соблюдение сроков реализации продуктов)  Выполнение норм продуктов на 1 ребенка  Использование инвентаря на пищеблоке и группах согласно маркировке  Доведение норм питания до ребенка - сбор суточных проб</p>	Постоянно в течение года
5	<p><b><u>Противоэпидемическая работа</u></b>  Проведение противоэпидемических мероприятий по предупреждению распространения инфекций  Своевременное информирование родителей о сроках карантина  Правильное использование дез. растворов  Постоянное ведение контактных детей во время карантина  Проведение анализа причин инфекционных заболеваний</p>	По мере необходимости
6	<p><b><u>Мероприятия по профилактике гриппа</u></b>  Проведение занятий с персоналом по профилактике выполнение противоэпидемических мероприятий  Влажная уборка и проветривание помещений  Ношение сотрудниками защитных масок во время карантина  Своевременное удаление из групп заболевших  Проведение специальных упражнений для развития носового дыхания</p>	Октябрь, Февраль
7	<p><b><u>Профилактика травматизма</u></b>  Проведение инструктажа и бесед с персоналом по профилактике травматизма  Своевременное оказание медицинской помощи травмированным детям  Контроль за соблюдением приказа по охране жизни и здоровья</p>	Постоянно в течение года
8	<p><b><u>Работа с персоналом ГБДОУ</u></b>  Проведение занятий с персоналом выполнение обязанностей младшим обслуживающим персоналом  Закон РФ «О санитарно -эпидемиологическом благополучии населения» №52 ФЗ от 30.03.99  Детские инфекции, пути, факторы распространения, сроки карантинов, клиника оказания первой медицинской помощи  Контроль за своевременным прохождением медосмотра  Соблюдение сан. эпид. режима</p>	Постоянно в течение года
9	<p><b><u>Санитарно- просветительская работа с родителями</u></b>  Проведение индивидуальных бесед при поступлении в ДОУ  Участие в родительских собраниях  Проведение консультаций для родителей по профилактике простудных и инфекционных заболеваний  Своевременное информирование родителей о питании детей в ДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных мероприятиях в ДОУ</p>	Постоянно и по мере поступления вопросов

### ***Закаливание.***

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Комплексы оздоровительных мероприятий разработаны с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры.

Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ГБДОУ является щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы; витаминотерапия.

**Разные формы двигательной активности:** утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

**Закаливание детей** включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

### **Щадящий режим**

Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3-й и 4-й гр. здоровья, детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.

1. Щадящий режим назначается медицинским работником ДОУ (врач, ст. М/С)
2. Щадящий режим, после перенесенного заболевания, назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

### **Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте**

<b>Форма закаливания</b>	<b>Закаливающее воздействие</b>	<b>Длительность (мин. в день)</b>				
		<b>1,5-3</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	10	10	15	15
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	10	15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	10	15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа				
		с учетом погодных условий				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				

Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15				