

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГБДОУ детский сад № 33 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		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	Подг. возраст	Особенности организации
<i>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</i>						
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 утр. прогулку
<i>2. Учебные занятия</i>						

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 ⁰ C) В непогоду - в зале
3. Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность						
4.1	Неделя здоровья (каникулы)					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30 мин	20-30 мин	35-40 мин	40-50 мин	1 раз в 2 месяца во II ^{ой} половине дня 2-3 раза в год
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
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

№	Содержание работы	срок
1	<p><u>Организационная работа.</u> 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</p> <p>Ноябрь</p>
2	<p><u>Лечебно - профилактическая работа.</u> Ежеквартальный осмотр детей с антропометрией, оформление эпикризов с оценкой физического развития и группы здоровья. Проведение проф. прививок Контроль за хранением и правильностью использования бакпрепаратов. Постановка г- манту. Плановое обследование на э\б с последующим лечением инвизированных и контактных Контроль за правильным подбором мебели по рост у детей, за освещенностью в помещениях</p>	<p>По плану поликлиники</p> <p>Постоянно</p>
3	<p><u>Оздоровительная работа</u> 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><u>Организация питания</u> 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 течении года
5	<p><u>Противоэпидемическая работа</u> Проведение противоэпидемических мероприятий по предупреждению распространения инфекций Своевременное информирование родителей о сроках карантина Правильное использование дезрастворов Постоянное ведение контактных детей во время карантина Проведение анализа причин инфекционных заболеваний</p>	По мере необходимости
6	<p><u>Мероприятия по профилактике гриппа</u> 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><u>Профилактика травматизма</u> 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 течении года
8	<p><u>Работа с персоналом ГБДОУ</u> 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 санэпидрежима</p>	Постоянно в течении года
9	<p><u>Санитарно - просветительская работа с родителями</u> 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.

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

<i>Форма закаливания</i>	<i>Закаливающее воздействие</i>	<i>Длительность (мин. в день)</i>			
		<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	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.	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	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)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			