

Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №127

Здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Оно зависит от наследственности, экологии, условий жизни и воспитания детей в семье.

Дети поступают в дошкольное образовательное учреждение с хроническими заболеваниями, которые возрастают к 6-7 годам. Результаты медицинского осмотра и диагностики здоровья детей показывают, что в детском саду имеются дети, нуждающиеся в укреплении и охране здоровья, и решению этого вопроса необходимо уделять большое внимание.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и сейчас рассматриваются первостепенной задачей детских садов. В связи с этим, в дошкольном учреждении организуется разносторонняя деятельность, направленная на сохранение здоровья детей, реализуется комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Основой формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, является физическая культура. Физическая культура, как часть общей культуры человека, формируется педагогами дошкольного учреждения у детей с раннего возраста. Приобщая ребенка к миру движений, повышаем двигательную активность, которая необходима для нормального физического и психического здоровья. Включение большого разнообразия физических упражнений в детскую деятельность основано на врожденном стремлении детей к движению, в результате чего они испытывают ценное чувство – “мышечную радость”, получают заряд бодрости, здоровья.

Оптимизация постановки физического воспитания будет осуществляться через:

- постепенное увеличение нагрузки в соответствии с возрастом и группой здоровья и физического развития ребенка;
- оптимизацию двигательного режима в детском саду;
- привлечение родителей к оздоровительной работе с детьми.

Цель работы:

- создание здоровьесберегающей медико-педагогической системы в дошкольном учреждении для повышения эффективности работы по охране и сохранению здоровья детей.

Задачи работы:

- содействовать укреплению общего здоровья детей и совершенствовать функциональные возможности детского организма.
- взаимодействие детского сада с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.



В настоящее время в ГБДОУ детский сад №127 функционируют 12 групп. В детском саду уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровье сберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

1. Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкальный зал, физкультурная площадка на улице, физкультурный зал, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
2. Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровье сберегающих технологий широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.



Формы и методы, направленные на укрепление здоровья детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим Гибкий режим Пропаганда здорового образа жизни Занятия по ОБЖ
2	Двигательная активность	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные занятия Подвижные игры Дыхательная гимнастика Спортивные игры Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья Участие в городских спортивных мероприятиях
3	Световоздушные ванны	Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) Прием детей на улице в тёплое время года Бактерицидные лампы

4	Диетотерапия	Рациональное питание по меню
5	Музыкальная терапия	Музыкально – театрализованная деятельность
6	Физкультурные занятия	Игры и упражнения для физического развития ребенка
7	Закаливающие процедуры	Хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна
8	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытьё рук Игры с водой (в летний период)
9	Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил	СанПин

3. В ГБДОУ детский сад №127 ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды, папки –передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.



4. Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+

Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август	–	+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	–	Ежедневно, в течении года	t воздуха+15 +16			+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учётом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут		+	+	+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

5. В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.





Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
I МОНИТОРИНГ				
1.	Профилактические медицинские осмотры	подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
2	Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Инструктор по физической культуре, старшая медсестра, воспитатели
II ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ				
1	Адаптационный период	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели
2	Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
3	Рациональное питание	Все	В течение года	Старшая медсестра
4	Занятие ОБЖ	Все	В течение года	Воспитатели
III ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Инструктор по физической культуре, Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре,

				воспитатели
10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели
11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
IV ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Старшая медсестра
V НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по физкультуре , в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Лимонный и чесночный "кулон"	Все	В период инфекционных заболеваний	Медсестра, воспитатели всех возрастных групп
VI ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VII СВЕТО – ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ				
1	Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2	Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
3	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха группы	Все	Ежедневно	Воспитатели
4	Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
5	Сон при односторонне открытых фрамугах	Старшая, подготовительная	Во время дневного сна	Воспитатели
VII ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели