

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №77
Петроградского района Санкт-Петербурга

Оздоровительная работа

Санкт-Петербург
2020-2021 уч.год.

Оздоровительная работа в детском саду

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

Оздоровительный режим детей в учреждении

№ п/п	Виды мероприятий	Особенности организации	группа
1. Профилактические и коррекционные мероприятия			
1.1.	Массаж - точечный	- в первой половине дня перед прогулкой, ежедневно под руководством врача, длительность 10 мин.	все
1.2.	Коррекционный массаж стоп	- в первой половине дня по курсу (1 курс – 10 сеансов), длительность 10 мин. 2р/год	Старший возраст
1.3.	Адаптационная гимнастика - для глаз - для улучшения пищеварения	- ежедневно в перерывах между занятиями, длительность 3 мин. - ежедневно перед едой (обед) длительность 3 мин.	Все
1.4.	Комплексы по профилактике плоскостопия	Ежедневно после сна, длительность 10 мин.	Все
1.5.	Комплексы по профилактике нарушений осанки	Ежедневно после сна, длительность 10 мин	все
1.6.	Дыхательная гимнастика	- в течение года (под наблюдением врача)	Младший и старший возраст.
1.7.	Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, самомассаж)	- в течение года	все
1.8.	Прогулка	- в течение года	все
1.9.	Оптимальный режим дня	- в течение года	все
2. Закаливающие мероприятия			
2.1.	«тропа здоровья» (массажные дорожки, профилактика плоскостопия, солевая дорожка)	-ежедневно после дневного сна, длительность от 10 мин. В зависимости от времени года	все
2.2.	- умывание лица и обтирание рук (до локтя)	3 р/нед. После занятий по физической культуре.	Младший и старший возраст.
2.3.	- массажные рукавицы	- длительность 5-7 мин после сна.	Старший возраст
2.4.	- воздушные ванны	- ежедневно после сна, длительность 10 мин.	все
2.5.	- Ходьба босиком	ежедневно после дневного сна	все
2.6.	- полоскание полости рта	- кипяченая вода, комнатной температуры После обеда, ежедневно	Старший возраст
3. Профилактика ОРВИ и гриппа			
3.1.	Проветривание помещений	- по графику	все
3.2.	Витаминопрофилактика (ревит)	- 1 драже утром курс 2 недели	все
3.3.	Гомеопатическое средство (Агри)	- 5 горошин утром (в период эпидемии Гриппа)	все
3.4.	Чесночные ингаляции	- с октября по апрель	все
4. Диета			
4.1.	Индивидуальный подбор продуктов	По рекомендации врача аллерголога.	

**Комплекс оздоровительных мероприятий
группы раннего возраста.**

№ п/п	Виды мероприятий	Особенности организации
1. Профилактические и коррекционные мероприятия		
1.1.	Массаж - точечный	- в первой половине дня перед прогулкой, ежедневно под руководством врача, в игровой форме.
1.2.	Адаптационная гимнастика - для глаз - для улучшения пищеварения	- ежедневно в перерывах между занятиями, длительность 3 мин. - ежедневно перед едой (обед) длительность 3 мин.
1.3.	Комплексы по профилактике плоскостопия	Ежедневно после сна, длительность 10 мин.
1.4.	Комплексы по профилактике нарушений осанки	
1.5.	Дыхательная гимнастика	- в течение года (под наблюдением врача)
1.7.	Прогулка	- в течение года (по режиму дня)
1.8.	Оптимальный двигательный режим дня	- в течение года
1.9.	Утренняя гимнастика	- в течение года – 6-8 мин.
2. Закаливающие мероприятия		
2.1.	«тропа здоровья» (массажные дорожки, профилактика плоскостопия, солевая дорожка)	-ежедневно после дневного сна, длительность от 10 мин. В зависимости от времени года
2.2.	- умывание лица и обтирание рук (до локтя)	3 р/нед. После занятий по физической культуре.
2.3.	- воздушные ванны	- ежедневно после сна, длительность 10 мин.
2.4.	- Ходьба босиком	- ежедневно после дневного сна
2.5.	Сон при открытых окнах	- в течение года
3. Профилактика ОРВИ и гриппа		
3.1.	Проветривание помещений	- по графику
3.2.	Витаминопрофилактика (ревит)	- 1 драже утром курс 2 недели
3.3.	Гомеопатическое средство (Агри)	- 5 горошин утром (в период эпидемии Гриппа)
3.4.	Чесночные ингаляции	- с октября по апрель
4. Диета		
4.1.	Индивидуальный подбор продуктов	По рекомендации врача аллерголога.

Комплекс оздоровительных мероприятий младший дошкольный возраст.

№ п/п	Виды мероприятий	Особенности организации
1. Профилактические и коррекционные мероприятия		
1.1.	- Прием детей на улице (при температуре выше – 15 гр. С).	- в течение года
1.2.	Массаж - точечный	- в первой половине дня перед прогулкой, ежедневно под руководством врача, длительность 10 мин.
1.3.	Адаптационная гимнастика - для глаз - для улучшения пищеварения	- ежедневно в перерывах между занятиями, длительность 3 мин. - ежедневно перед едой (обед) длительность 3 мин.
1.4.	Комплексы по профилактике плоскостопия	Ежедневно после сна, длительность 10 мин.
1.5.	Комплексы по профилактике нарушений осанки	- Ежедневно после сна.
1.6.	Дыхательная гимнастика	- в течение года (под наблюдением врача)
1.7.	Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)	- в течение года
1.8.	Утренняя гимнастика	- в течение года – 6-8 мин.
1.9.	Прогулка	- в течение года (по режиму дня)
1.10.	Оптимальный двигательный режим дня	- в течение года
2. Закаливающие мероприятия		
2.1.	«тропа здоровья» (массажные дорожки, профилактика плоскостопия, солевая дорожка)	-ежедневно после дневного сна, длительность от 10 мин. В зависимости от времени года
2.2.	- умывание лица и обтирание рук (до локтя)	3 р/нед. После занятий по физической культуре.
2.4.	- воздушные ванны	- ежедневно после сна, длительность 10 мин.
2.5.	- Ходьба босиком	ежедневно после дневного сна
2.6.	- Сон при открытых окнах	- в течение года
3. Профилактика ОРВИ и гриппа		
3.1.	Проветривание помещений	- по графику
3.2.	Витаминопрофилактика (ревит)	- 1 драже утром курс 2 недели
3.3.	Гомеопатическое средство (Агри)	- 5 горошин утром (в период эпидемии Гриппа)
3.4.	Чесночные ингаляции	- с октября по апрель
4. Диета		
4.1.	Индивидуальный подбор продуктов	По рекомендации врача аллерголога.

Комплекс оздоровительных мероприятий старший дошкольный возраст.

№ п/п	Виды мероприятий	Особенности организации
1. Профилактические и коррекционные мероприятия		
1.1.	- Прием детей на улице (при температуре выше – 10 гр. С).	- в течение года
1.2.	Массаж - точечный	- в первой половине дня перед прогулкой, ежедневно под руководством врача, длительность 10 мин.
1.3.	- коррекционный массаж стоп	- в первой половине дня по курсу (1курс-10 сеансов) 2р/год, длительность – 10 мин.
1.3.	Адаптационная гимнастика - для глаз - для улучшения пищеварения	- ежедневно в перерывах между занятиями, длительность 3 мин. - ежедневно перед едой (обед) длительность 3 мин.
1.4.	Комплексы по профилактике плоскостопия	Ежедневно после сна, длительность 10 мин.
1.5.	Комплексы по профилактике нарушений осанки	- Ежедневно после сна.
1.6.	Дыхательная гимнастика	- в течение года (под наблюдением врача)
1.7.	Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)	- в течение года
1.8.	Утренняя гимнастика	- в течение года – 8-10 мин.
1.9.	Прогулка	- в течение года (по режиму дня)
1.10.	Оптимальный двигательный режим дня	- в течение года
2. Закаливающие мероприятия		
2.1.	«тропа здоровья» (массажные дорожки, профилактика плоскостопия, солевая дорожка)	-ежедневно после дневного сна, длительность от 10 мин. В зависимости от времени года
2.2.	- умывание лица и обтирание рук (до локтя)	3 р/нед. После занятий по физической культуре.
2.4.	- воздушные ванны	- ежедневно после сна, длительность 10 мин.
2.5.		
2.5.	- Ходьба босиком	ежедневно после дневного сна
2.6.	- Сон при открытых окнах	- в течение года
3. Профилактика ОРВИ и гриппа		
3.1.	Проветривание помещений	- по графику
3.2.	Витаминопрофилактика (ревит)	- 1 драже утром курс 2 недели
3.3.	Гомеопатическое средство (Агри)	- 5 горошин утром (в период эпидемии Гриппа)
3.4.	Чесночные ингаляции	- с октября по апрель
4. Диета		
4.1.	Индивидуальный подбор продуктов	По рекомендации врача аллерголога.

Модель двигательного режима в дошкольном образовательном учреждении.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленная и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Параметры двигательной активности	Требования к содержанию двигательной активности
Рациональное сочетание разных видов занятий	Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение. Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. При этом необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему и интенсивности двигательной активности. Основным резерв для достижения такого уровня двигательной активности в организованных формах занятий по физической культуре (учебных, оздоровительных, лечебно-коррекционных и др.) и использование рационального педагогического воздействия, учитывающего особенности каждого ребенка (состояние здоровья, физическое развитие, уровень развития моторики)
Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, прогулки, подходы, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе.	Выполняют организационно-оздоровительные задачи
Физкультминутка, двигательная разминка	Снимает утомление у детей и повышает умственную работоспособность.
Учебные занятия, неделя здоровья, физкультурный досуг, спортивный праздник	Дети приобретают необходимые навыки, умения и знания. Это формы активного отдыха. Их содержание направлено на активизацию двигательной активности детей при рациональном сочетании ее с отдыхом, развитие интереса к разным видам игр и управлений, на укрепление детского коллектива.
Индивидуальная и дифференцированная работа	Предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Корректирующая гимнастика	Решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с овз.
Дифференцированный	С помощью разных педагогических приемов можно добиться
подход с учетом индивидуального уровня ДА	постепенного малоподвижных детей в активную деятельность, а так же переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, целесообразно проводить во время прогулки. Содержание такой работы должно включать разнообразные двигательные задания, можно предлагать детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высокой ДА – на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.
Работа с родителями	Родителей необходимо познакомить с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировать о состоянии здоровья и физическом развитии, а также об уровне двигательной подготовленности их ребенка, привлекать родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. В двигательном режиме старших дошкольников следует предусмотреть совместную физкультурно-оздоровительную работу детского сада и семьи.

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

№ п/п	Виды занятий и форма двигательной активности	I Младшая гр. (мин.)	младшая гр. (ми.)	Средняя гр. (мин.)	Старшая гр. (ми.)	Особенности организации
	1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов					
1.1	утренняя гимнастика	5	5-6	8	8-10	Ежедневно в сп. зале, группе, на воздухе.
1.2	двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	10	10	10	ежедневно
1.3	физиультминутка (до 3-х мин.)	1,5-2	2	2	3	Ежедневно по необходимости от вида содержания занятия.
1.4	подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	25-30	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулках	5	5-8	5-8	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физические упражнения (бодрящая гимнастика, тропа здоровья)	5	8	10	10	Ежедневно после дневного сна
1.7	Оздоровительная гимнастика (зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)	2-3	3	3-5	3-5	Ежедневно в течение дня
1.8	оздоровительный бег	-	-	3-5	3-5	2 р/неделю в утреннюю прогулку
1.9	оздоровительная ходьба	5	8	20	25	2р/неделю в утреннюю прогулку
1.10	индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8	10	10	15	Ежедневно во время прогулок
	2. организованная двигательная деятельность по физической культуре:					
2.1	занятия:					
	физкультурные	15	15	20	25-30	2р/неделю
	музыкальные	15	15	20	25-30	2р/неделю
2.2	оздоровительный час	15	15	25	30	1р/неделю на прогулке
	3. самостоятельная двигательная деятельность					
3.1	самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
	4. физкультурно-оздоровительная деятельность					
4.1	неделя здоровья	-				2р/год
4.2	дни здоровья	-				1р/месяц
4.3	физкультурный досуг	-	15-20	20-25	25-30	1р/квартал 1р/месяц в

						зависимости от возраста
4.4	физкультурный спортивный праздник	-	-	-	50	2р/год в сп. Зале или на свежем воздухе
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ с семьей						
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. Потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.