

«Система оздоровительной работы в МКДОУ «Детский сад д. Сидорова»

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 результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности 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

Организация и обеспечение выполнения режима дня в ДОУ

1. Создание условий для физического развития детей

- Создание условий (спортивное оборудование, уголки безопасности и спорта в группах, спортивный инвентарь)

У Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна У Инструктор по физическому воспитанию У Организация здоровье сберегающей среды в ДОУ У Обеспечение благоприятного течения адаптации У Выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
 Отбор и внедрение эффективных технологий и методик
 Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
 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. Организация системы двигательной активности детей в ДОУ

Утренняя гимнастика У Приём детей на улице (летний сезон)
 Физкультурные занятия
 Музыкальные занятия У Двигательная активность на прогулке У Подвижные игры
 Динамические паузы на занятии У Гимнастика после дневного сна У Физкультурные досуги, забавы, игры У Игры, хороводы, игровые упражнения
 Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы

5. Профилактическое направление

Проведение медицинских осмотров

Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний У Витаминизация
У Предупреждение острых заболеваний методами профилактической работы У Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Организация системы профилактическо - оздоровительных мероприятий в ДОУ

■ Утренний приём на воздухе в теплое время года Облегченная форма одежды Ходьба босиком после сна Одностороннее проветривание во время сна Воздушные ванны
Обширное умывание Полоскание рта

Организация системы рационального питания

Организация второго завтрака (соки, фрукты, овощные салаты)

Введение овощей и фруктов в обед Строгое выполнение натуральных норм питания У Замена продуктов для детей аллергиков Соблюдение питьевого режима Гигиена и культура приёма пищи

Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи Правильность расстановки мебели, закрепление мест по росту детей.

Витаминизация третьих блюд (аскорбиновая кислота)

Соблюдение требований СЭС по технологии приготовления блюд, их чередования, У разнообразия, калорийности

Строгое соблюдение режима (времени) приема пищи детьми.

Диагностика физического развития и уровня здоровья воспитанников ДОУ У

Диагностика уровня физического развития

Диагностика физической подготовленности к обучению в школе У Обследование

психоэмоционального состояния детей подготовительной группы У психологом

Медицинский осмотр специалистами ОБГУЗ « Киренская районная больница»

Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	В соответствии с годовым планом	Все педагоги
Лечебно - профилактические мероприятия			
Витаминоотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	Старшая медсестра
Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	в неблагоприятный период (осень, весна)	
Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	Все группы	в течение года	
Ароматерапия (лук, чеснок)	Все группы	в неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели Ст. медсестра
Полоскание полости рта, горла водой	с младшей подгруппой	в течение года	Воспитатели
Прием поливитаминов	Все группы	по графику	Ст. медсестра
Закаливание			
Контрастные воздушные ванны	Подготовительная и старшая подгруппы	после дневного сна	Воспитатели
Босохождение	Все группы	Лето	Воспитатели
Режим проветривания помещений.	Все группы	Постоянно	Помощники воспитателя
Обширное умывание	Все группы	в теплое время года	Воспитатели
Ходьба босиком по массажным дорожкам	Все группы	до сна и после сна	Воспитатели
Песочная терапия для ладоней рук	Разновозрастная подгруппа (1-4)	несколько раз в день	Воспитатели
Облегченная одежда детей	Все группы	в течении дня	Воспитатели
Мытье рук, лица	Все группы	несколько раз в день	Воспитатели
Утренний прием на воздухе в теплое время года	Все группы	лето	Воспитатели

Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка

Виды двигательной деятельности	задачи по данному направлению	Необходимые условия	Ответственные
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении, воспитании свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в группах, на участках ДОУ места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия побуждающие ребенка к движениям	Заведующая воспитатели,
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитывать волевое произвольное внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Воспитание чувства ритма. Умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Муз. руководитель
Утренняя гимнастика. Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие места для проведения гимнастики	Воспитатели групп

Перечень оздоровительно - профилактических процедур для укрепления иммунитета воспитанников и снижения заболеваемости на осенний - зимний период

сроки	Содержание оздоровления
В течение года	Закладка витамина С в третье блюдо на обед (постоянно)
	Поливитамины по 1 драже в день в течение двух недель.
	Полоскание горла кипяченой водой после еды
	Чесочно - луковая ароматерапия в группах

**Лечебно - профилактические и
оздоровительные мероприятия в ДОУ**

Профилактические прививки	Утренний прием на воздухе в теплое время года.
Санитарное состояние в группах ДОУ	Облегченная форма одежды.
Гимнастика для глаз	Общий массаж, пальчиковые игры, точечный массаж
Режим проветривания и кварцевания	Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после
Витаминотерапия	Обширное умывание в теплое время
Дыхательная гимнастика	Профилактика плоскостопия на массажных дорожках.
Чесочно - луковая ароматерапия.	Витаминотерапия на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний (по графику)
Воздушные ванны.	Песочная терапия для ладоней рук
Полоскание полости рта, горла водой	Прием витаминов
Профилактика сколиоза с помощью специальных упражнений	Занятия с детьми в кружке «Крепыш»
Культурно - гигиенические процедуры	Организация системы двигательной деятельности детей