

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
МБДОУ «Детский сад № 444»**

<u>I. Оздоровительная и профилактическая работа</u>	
1) Медицинские профилактические мероприятия	
1. Медицинское сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение санитарно-противоэпидемического режима ✓ Анализ посещаемости в различных возрастных группах ✓ Проведение антропометрии с оценкой физического развития. Обеспечение высоты детской мебели росту детей ✓ Определение группы здоровья детей и группы закаливания ✓ Профилактические прививки (по графику). Включая специфическую профилактику ГРИППа и ОРВИ ✓ Неспецифическая профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ГРИППа) ✓ Проведение профилактических мероприятий по предупреждению возникновения нарушений зрения; острых кишечных инфекций; травматизма ✓ Профилактическая работа с ЧБД ✓ Кварцевание помещений (по графику) ✓ Рецеркуляция воздуха в помещениях (во время нахождения детей) ✓ Проветривание помещений (по графику) ✓ Фитотерапия: фитонциды (лук, чеснок)
2. Диспансеризация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп врачами-специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра (по графику) ✓ Систематические осмотры врачом-педиатром, начиная с поступления ребенка в ДОУ ✓ Диспансерное наблюдение хронически больных детей ✓ Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу
2) Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами ✓ Витаминизация пищи (добавление в пищу лука, чеснока; увеличение в рационе питания доли свежих овощей, фруктов, соков; С-витаминизация пищи)
3) Психолого-педагогические профилактические мероприятия	
1. Организационные профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей ✓ Учет гигиенических требований к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения
2. Использование вариативных режимов дня и	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдение адаптационного режима для вновь поступивших и длительно отсутствующих детей ✓ Коррекция учебной нагрузки

пребывания ребенка в ДОУ	
3. Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период ✓ Создание психологически комфортного климата в ДОУ ✓ Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности ✓ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми ✓ Изучение особенностей развития и социализации детей ✓ Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний ✓ Развитие саморегуляции и социальной компетентности ✓ Нивелирование нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств ✓ Развитие познавательной сферы ✓ Организация мероприятий по развитию функциональной готовности детей к школе ✓ Создание предметно-развивающей среды I и II младших групп, ориентированной на развитие сенсорной культуры
4. Работа с детьми по развитию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитание у детей санитарно-гигиенических навыков (раздел программы «Детство» «Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка») ✓ Поведение ООД и индивидуальной работы по ОБЖ (раздел программы «Детство» «Ребенок осваивает опыт безопасного поведения в окружающем мире» (все возрастные группы); разделы программы «Безопасность»: «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка»: темы № 19 – 36) (со старшей группы)
5. Нетрадиционные формы работы с дошкольниками по физическому воспитанию	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комплекс дыхательный гимнастики ✓ Комплекс при заболеваниях системы ОДА (профилактика возникновения плоскостопия, нарушений осанки) ✓ Гимнастика для глаз (включая сюжетные тренажеры и тренажер В.Ф.Базарного)
6. Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Санитарно-просветительская работа с родителями (по требованию, с учетом сезона) ✓ Систематические медико-психологические консультации по преемственности воспитания детей и ухода за ними ✓ Оформление воспитателями и старшей медсестрой информационных уголков для родителей по проблеме оздоровления и физического развития детей ✓ Оформление папки «Физкультурно-оздоровительная работа» ✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)
7. Создание условий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организация уголков движения в группах ✓ Оснащение физкультурного зала

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оснащение бассейна ✓ Оптимизация двигательного режима
4) Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мониторинг физического развития и состояния здоровья ✓ Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью (наблюдение за организацией и проведением физкультурных занятий, закаливающих мероприятий и прогулок) ✓ Санитарно-педагогический контроль (температурный режим в группе, освещенность в группе, режим кварцевания и проветривания)
<u>II. Содействие совершенствованию физического воспитания</u>	
1) Разнообразные виды организации режима двигательной активности	
1. Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Плавание в бассейне ✓ Утренняя гимнастика ✓ Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении ✓ Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе ✓ Музыкальная деятельность ✓ Гимнастика после сна (со средней группы) ✓ Проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке ✓ Динамические паузы (физкультминутки) (ежедневно) ✓ Динамический час на прогулке (18-20 мин. – младшая, средняя группы; 25-30 мин. – старшая, подготовительная группа) (1 раз в неделю) ✓ Пальчиковая гимнастика (ежедневно) ✓ Координационные дорожки (в группе, в спортивном зале) ✓ Развитие навыков ползания (ранний возраст) ✓ Секция «Быстрый мяч» для детей 5-7 лет ✓ Секция «Фигурное плавание» для детей 3-7 лет ✓ Секция «Веселый мяч» для детей 2-3 лет ✓ Группа оздоровительной гимнастики «Крепышок» для детей 3-7 лет ✓ Кружок ритмического танца «Искорка» для детей 3-7 лет ✓ Семейный клуб «ЗОЖиК» ✓ Целевая прогулка
2. Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Двигательная активность детей на прогулке (проведение подвижных игр, физических и спортивных упражнений) ✓ Двигательная активность детей в утренние и вечерние часы (проведение подвижных игр средней и малой подвижности) ✓ Физкультурные досуги (1 раз в месяц со II младшей группы) ✓ Физкультурные праздники (2 раза в год со средней группы) ✓ День здоровья (1 раз в квартал) ✓ Спортивные игры и упражнения (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Каникулы (неделя здоровья) (4 раза в год – октябрь, декабрь, март, май – в период проведения тематических музыкальных утренников)
3. Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
2) Работа с родителями и педагогами	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организация помощи инструктором по физкультуре воспитателям по организации прогулок, физкультминуток, утренней гимнастики и проч. ✓ Информирование педагогов и родителей о состоянии здоровья детей (банк здоровья, Карты показателей здоровья детей) ✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)
<u>III. Комплексное закаливание</u>	
1) Общеукрепляющие мероприятия	<p>Воздушные и солнечные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Проветривание помещения (сквозное, угловое, односторонняя аэрация) ✓ Ванны воздушные (ребенок находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха в помещении) ✓ Сон при открытых окнах ✓ Прогулки в первой и второй половине дня ✓ Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями ✓ Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДОО ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе <p>Водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Игры с водой ✓ Мытье ног перед сном ✓ Мытье рук и лица ✓ Обширное умывание (умывание холодной водой шеи, груди, рук) ✓ Полоскание рта и горла кипяченой водой (а также отварами лекарственных трав) (со средней группы) ✓ Плавание в бассейне ✓ Обливание из шланга общее (в летний период) <p>Физическая активность:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) ✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении ✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Самомассаж биологически важных зон организма – ушных раковин, стоп и кистей рук (младшие группы)

	<p>✓ «Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания А. Уманской и К.Динейки) (средняя, старшая и подготовительная группы)</p> <p><i>!!! самомассаж проводится в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий</i></p> <p>✓ Гимнастика после сна</p> <p>✓ Ходьба босиком в помещении /в группе, в спортивном зале/ (включая и ходьбу по координационным и массажным дорожкам /ребристая доска, пуговичница/, «дорожка здоровья»)</p> <p>✓ Ходьба босиком на улице (в летний период)</p> <p>✓ Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом)</p> <p>✓ Спортивные игры и упражнения согласно сезона (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам)</p> <p>✓ Артикуляционная гимнастика</p> <p>✓ Психогимнастика</p> <p>✓ Релаксационные упражнения. Использование релаксационной музыки при укладывании на дневной сон</p>
--	--