

**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)✓ Рециркуляция 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-медицинско-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 ОДД 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 квартирцевания и проветривания)

II. Содействие совершенствованию физического воспитания

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)

III. Комплексное закаливание

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 ДОУ ✓ 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)
---------------------------------------	--

- ✓ «Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания А. Уманской и К.Динейки) (средняя, старшая и подготовительная группы)

!!! Самомассаж проводится в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий
- ✓ Гимнастика после сна
- ✓ Ходьба босиком в помещении /в группе, в спортивном зале/ (включая и ходьбу по координационным и массажным дорожкам /ребристая доска, пуговицница/, «дорожкам здоровья»)
- ✓ Ходьба босиком на улице (в летний период)
- ✓ Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом)
- ✓ 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)
- ✓ Артикуляционная гимнастика
- ✓ Психогимнастика
- ✓ Релаксационные упражнения. Использование релаксационной музыки при укладывании на дневной сон