

## **Система физкультурно – оздоровительной работы в «Дошкольной группе «ИП Ткаченко М.В.».**

Цель – совершенствование условий, гарантирующих охрану, укрепление физического, психического и социального здоровья воспитанников, родителей и сотрудников ИП Ткаченко М.В. («Дошкольной группы «ИП Ткаченко М.В.»») (далее по тексту ДГ)).

### **Задачи:**

1. создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность и психологическое раскрепощение ребёнка.
2. координация действия всех служб ДГ, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников; снижение заболеваемости.
3. осуществление преемственности ДГ и семьи в создании оптимальных условий, обеспечивающих оздоровление, охрану и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями; приобщение детей и взрослых к ценностям здорового образа жизни.
4. формирование у родителей, педагогов и других участников педагогического процесса ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

<b>Раздел</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
Оздоровительно-профилактическая работа	В ДГ разработан план оздоровительно-профилактических мероприятий	Снижение заболеваемости; ведётся коррекционная работа с часто болеющими детьми
Организация двигательной активности	В течение года с детьми проводятся спортивные праздники и развлечения, пешие прогулки, занятия ребёнок-родитель, дни здоровья, и др.	Совершенствование двигательных навыков детей, разработана система методов в двигательном режиме дня детей по физкультурно-оздоровительным

		мероприятиям, созданы условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности
Просветительная работа	Для родителей оформляются стенды с просветительской информацией, индивидуальные беседы	Информационный материал для родителей :см.ПОДБОРКИ, КАРТОТЕКИ
Организация работы по охране здоровья и жизни детей	В рамках национального проекта проводится иммунизация детей,	Работа ДГ без травм; планирование ОБЖ по возрасту; инструктаж работников ДГ по охране жизни и здоровья детей

Работа по сохранению здоровья детей проводится в следующих направлениях:

Режим дня, учет гигиенических требований, отработка двигательного режима, закаливающие мероприятия традиционного характера с согласия родителей.

Система физического оздоровления включает в себя: контроль над соблюдением двигательной активности, соблюдением температурного режима в течение дня, контроль над соблюдением режима проветривания, контроль за соблюдением и организацией прогулок, соблюдение сезонной одежды на прогулке и облегченной одежды в группах, проведение подвижных игр, физкультурные досуги, зимние и летние спортивные праздники, закаливание, гимнастика.

Для этого в ДГ имеются необходимые условия, а именно:

Физкультурный и музыкальный залы (совмещённые), медицинский блок (процедурный кабинет, изолятор, медицинский кабинет);

Во всех группах имеются спортивные уголки, спортивный инвентарь.

**План оздоровительно – профилактических мероприятий для детей, родителей и сотрудников.**

№	Мероприятия	Сроки
1	Работа с персоналом: консультации, практикумы, тренинги и др.	В течении года согласно плану
2	Строгое соблюдение режима дня	Систематически
3	Профилактические прививки	По плану врача
4	Коррекционная работа логопедов и дефектологов	В течение года
5	Индивидуальная работа с родителями по проблемам	постоянно
6	Рациональная диета, обогащённая фруктами и соками	Ежедневно, в течение года
7	Употребление в пищу лука и чеснока (по согласованию с родителями)	В течение года
8	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, коррегирующая гимнастика, спортивная гимнастика, солнечные ванны, умывание прохладной водой)	В течение года по плану инструктора по ФК
9	Профилактика близорукости – гимнастика для глаз (по согласованию с родителями, КПК)	Ежедневно в течение года
10	Двигательная активность (физминутки, занятия, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность)	В течение года, ежедневно от 2,5 до 4,5 часов
11	Занятия с детьми: «Уроки доктора Айболита», ОБЖ	В течение года 1-2 занятия в неделю
12	Спортивные праздники и развлечения	В течение года

13	Спортивные занятия ребёнок+родитель	2 раза в год
14	Строгое соблюдение санитарных норм при уборке и содержании помещений ДГ	Постоянно
15	Соблюдение режима проветривания	Постоянно
16	Проведение генеральной уборки помещений	Согласно графика
17	Строгое соблюдение привития детям культурно-гигиенических навыков (мытьё рук, туалет носа)	Постоянно
18	Соблюдение требований при проведении карантинных мероприятий	При необходимости

### **Закаливающие мероприятия.**

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливающие мероприятия проводятся ежедневно в течение дня.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно- закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДГ и родителей.

Ведущими научно - обоснованными методами эффективного закаливания в нашей ДГ являются:

- соблюдение воздушно - теплового режима в группах;
- проведение утренней гимнастики;
- после дневного сна (общеразвивающие, корригирующие, дыхательные упражнения);

- бытовое закаливание (облегченная одежда в группе, умывание лица и рук прохладной водой, мытьё ног прохладной водой в летнее время).

Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления.

***Функциональные обязанности работников ДГ в рамках реализации плана.***

<b>Ответственные лица</b>	<b>Обязанности в рамках реализации плана</b>
<b>Руководитель</b>	общее руководство по внедрению плана; анализ реализации плана – 2 раза в год; контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей; создание материально- технических условий; контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно- гигиенических условий при реализации плана; создание условий для предупреждения травматизма в ДГ; обеспечение ОБЖ
<b>Методист</b>	проведение мониторинга (совместно с педагогами); контроль за реализацией плана.
<b>Врач-педиатр</b>	утверждение списка часто и длительно болеющих; определение оценки эффективности оздоровления, показателей физ. развития; пропаганда здорового образа жизни; организация рационального питания детей; иммунопрофилактика; лечебные мероприятия; реализация оздоровительно- профилактической работы по годовому плану.
<b>Педагоги</b>	внедрение здоровьесберегающих технологий; пропаганда здорового образа жизни; проведение с детьми оздоровительных мероприятий; пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
<b>Младший воспитатель</b>	соблюдение санитарно- охранительного режима; помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно- оздоровительных мероприятий
<b>Повар</b>	организация рационального питания детей; контроль за соблюдением технологий приготовления блюд; контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм на пищеблоке

Педагогический и медицинский контроль здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребёнка возможно только при интеграции образовательной и лечебно – оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников.

Совместная деятельность педагогов и медицинского работника проводится в следующих направлениях:

1. Оптимизация двигательного режима детей в дошкольном учреждении: организация предметно – развивающей среды, стимулирующей самостоятельную двигательную деятельность детей, соблюдение статико – динамического режима;
2. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, оптимальное распределение занятий, направленных на интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие детей в течении дня, релаксация;
3. Организация деятельности в системе двигательной реабилитации: подгрупповые занятия корригирующей гимнастикой.
4. Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы – использование на занятиях упражнений циклического характера.
5. Создание макросоциальной среды и положительного психологического климата – отслеживание процесса социальной адаптации детей к условиям дошкольного учреждения, использование различных средств рекреации с целью уменьшения последствий адаптационного синдрома, психологическая разгрузка, индивидуальная и групповая психокоррекция.
6. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни – занятия по валеологии с детьми, консультации по валеологии для родителей, пропаганда дошкольным учреждением здорового образа жизни.
7. Взаимодействие с семьёй: информация родителей о проведении лечебно – профилактической работы в ДГ, ознакомление родителей с приёмами контроля за состоянием здоровья детей, обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей, привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях, организация совместных физкультурных занятий детей и родителей.

## **Работа с родителями.**

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений и навыков. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению и физической и валеологической грамотности:

- родительские собрания – проводятся во всех возрастных группах нашего учреждения, где родители получают основной объём сведений о физкультурно- оздоровительной работе проводимой в ДГ; проводятся совместные праздники, развлечения, физкультурные занятия «Ребёнок – родитель».
- консультации, беседы для родителей – проводятся для желающих родителей, чаще всего это индивидуальные консультации и беседы для тех родителей, дети которых по той или иной причине вызывают беспокойство у инструктора физкультуры (неадекватная реакция на физическую нагрузку, низкий уровень развития физических качеств и т.п.). Может быть и наоборот: значительный прогресс ребёнка на физкультурных занятиях или его явная двигательная одарённость.
- дни открытых дверей – родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, могут наблюдать организацию питания, сна, закаливающих мероприятий.
- круглые столы для родителей.
- анкетирование и тестирование для родителей.
- творческие домашние задания.
- оформление наглядного материала (тематические папки-передвижки, информационные стенды и др.).

На сегодняшний день, для функционирования ДГ в режиме развития необходима поддержка родительской общественности. Поэтому коллектив ДГ постоянно совершенствует формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Специалисты и воспитатели детского сада проводят ряд открытых мероприятий, в которых участвуют родители совместно со своими детьми.

В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать взрослых членов семей проблемами формирования личности детей. Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах, в семье и дошкольном учреждении. В результате было установлено, что совместные усилия семьи и педагогов приводят к улучшению здоровья и физического развития детей. Поэтому в ДГ организована работа по формированию здорового образа жизни детей, а так же направлены усилия коллектива на формирование физически крепкого, активного ребенка.

### **Система мониторинга физического развития и здоровья дошкольников.**

Ежегодно в ДГ в начале и в конце года проводится мониторинг физической подготовленности воспитанников и состояния здоровья по всем параметрам.

Данные результата обследования детей служат основой планирования и реализации мероприятий по охране жизни, здоровья дошкольников.

Данная работа осуществляется на занятиях, в режимные моменты, когда соблюдается индивидуальный подход к каждому ребёнку, используются различные средства физического воспитания.

В ДГ была спланирована большая работа по физическому развитию и охране жизни и здоровья дошкольников в каждой возрастной группе:

- создан благоприятный эмоционально - психологический микроклимат;
- созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и физиологическими потребностями в движении;
- уделяется особое внимание качеству сна детей, как одному из важнейших факторов их психофизического благополучия и профилактике детских неврозов: поддерживается постоянная связь с семьёй с целью создания оптимальных условий развития ребёнка, как в учреждении, так и дома;
- реализуется комплекс закаляющих мероприятий, проводятся лечебные процедуры по назначению врача;
- созданы условия для оказания помощи детям с нарушением речи;
- организовано разнообразное высококалорийное питание;
- рационально организована двигательная активность детей в течение дня;
- разработаны и проводятся мероприятия по ослаблению адаптационного



периода при поступлении ребёнка в ДГ, после пропусков по болезни и отпуску родителей;

- осуществляется интеграция в непосредственно образовательной деятельности;
- используется индивидуально - дифференцированный подход в играх, занятиях, во время развлечений, самостоятельной деятельности, при проведении физкультурно - оздоровительных мероприятий.

Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ с использованием комплекса оздоровительно- профилактических мероприятий, нетрадиционного физкультурного оборудования, системы работы с родителями воспитанников, современное образовательно- развивающее пространство позволяют сделать вывод о том, что идёт:

- постепенное снижение заболеваемости детей;
- укрепление физического и психо-эмоционального состояния здоровья детей;

- развитие физических качеств, необходимых умений и навыков. Следовательно, можно сделать вывод, что комплексный подход, система физкультурно – оздоровительной работы с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования и новых направлений в работе ДГ, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей. Повышает интерес детей к физкультурным занятиям, доставляет детям радость и удовольствие. Способствует высокому уровню физической подготовленности детей, совершенствованию двигательных умений и навыков, снижению уровня заболеваемости, что подтверждено анализом работы.

### **Система физкультурно-оздоровительной работы.**

Выстроенная система работы	Проводимые мероприятия
Создание условий двигательной активности детей	- гибкий режим - занятия по подгруппам  - создание условий - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной деятельности + система психологической помощи	- утренняя гимнастика - приём детей на улице в тёплый период - физкультурные занятия

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные занятия</li> <li>- двигательная активность на прогулке</li> <li>- физкультура на прогулке</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- физминутки на занятиях</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультурные досуги</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения</li> </ul>
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний приём на воздухе в тёплый период</li> <li>- облегчённая форма одежды</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>- одностороннее проветривание по время сна (+ 17, +19)</li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация второго завтрака</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник</li> <li>- соблюдение питьевого режима</li> <li>- гигиена приёма пищи</li> <li>- индивидуальный подход к детям во время приёма пищи</li> <li>- правильная расстановка мебели</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития</li> <li>- диагностика физической подготовки к обучению в школе</li> </ul>

**Алгоритм работы в Дошкольной группе по охране труда,  
направленной на обеспечение выполнения инструкции по  
охране жизни и здоровья детей**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Оформляемый документ</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>1.</b>	Предварительный медицинский осмотр работников	Направление на предварительный медосмотр	При приеме на работу

2.	Вводный инструктаж по ОТ	1.Программа вводного инструктажа по ОТ. 2.Журнал регистрации вводного инструктажа по ОТ.	По мере необходимости. При приеме на работу.
3.	Первичный инструктаж по ОТ на рабочем месте.	1.Программа первичного инструктажа по ОТ на рабочем месте 2.Журнал регистрации инструктажа по ОТ на рабочем месте.	По мере необходимости. При приеме на работу
4.	Повторный инструктаж по ОТ.	1.Журнал регистрации инструктажа по ОТ на рабочем месте.	Не реже 1 раза в 6 месяцев
5.	Внеплановый инструктаж по ОТ	Журнал регистрации инструктажа по ОТ на рабочем месте	По мере необходимости.
6.	Целевой инструктаж по ОТ	1.Приказ руководителя о назначении ответственных лиц за проведение мероприятия вне учреждения. 2.Журнал регистрации инструктажа по ОТ .	По мере необходимости
7.	Обучение и проверка знаний по ОТ		По мере необходимости 1 раз в 3 года
8.	Разработка и утверждение инструкций по ОТ	1.Приказ руководителя о назначении ответственных лиц за разработку инструкций по ОТ. 2.Перечень инструкций по ОТ. 3. Журнал учёта инструкций 4. Журнал учёта выдачи инструкций. 5. Приказ руководителя об утверждении инструкций. 6. Приказ руководителя о продлении инструкций по ОТ	По мере необходимости. По мере необходимости. По мере необходимости. По мере необходимости. По мере необходимости. По мере необходимости и пересматривается 1 раз в 5 лет
9.	Организация планово-предупредительного ремонта здания и	1.Технический паспорт на здание. 2. Акт общего технического осмотра зданий и сооружений.	Пересматривается 1 раз в 5 лет. Составляется 2 раза в год: весной

	сооружений.	3. План ремонтных работ. 4. Журнал технической эксплуатации здания (сооружений)	и осенью. Составляется ежегодно. По мере необходимости.
10.	Подготовка и приём Дошкольной группы к новому учебному году.	1. Журнал регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря, оборудования. 2. Акты – разрешения на проведение занятий в спортивном зале.	Оформляется ежегодно перед началом учебного года. Составляется ежегодно перед началом учебного года.

### Выполнение санэпидрежима

В Дошкольной группе выполняется санэпидрежим в соответствии с санитарными правилами:

- ежедневная уборка и обследование санитарного состояния помещений и участка;
- соблюдение воздушный режим;
- оборудование пищеблока, хранение продуктов и приготовление пищи личная гигиена персонала производится в соответствии с санитарными правилами;
- сотрудники Дошкольной группы своевременно проходят медосмотр;
- прием детей в ИП осуществляется только после прохождения медосмотра;
- соблюдение режима дня в соответствии с гигиеническими нормами;
- питание детей осуществляется в соответствии с десятидневным меню, утвержденным ИП Ткаченко М.В. ;
- физическое воспитание в Дошкольной группе осуществляется в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования - образовательной программой дошкольного образования;
- систематически осуществляется культурно-гигиеническое обучение и воспитание детей в Дошкольной группе.

**План мероприятий  
направленный, на формирование здорового образа жизни  
и улучшение охраны здоровья детей в Дошкольной группе**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Возраст</b>	<b>Частота проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ</b>				
1.	Инструктаж " По охране труда и здоровью детей"		в течение года	Ткаченко М.В.
2.	Физкультурные занятия	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
3.	Физкультура на воздухе	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по ФК
5.	Утренняя, бодрящая гимнастика	все группы	Ежедневно в течение года	Инструктор по ФК, воспитатели групп
6.	Прием детей на воздухе	все группы	сентябрь-октябрь апрель-май (по погодным условиям)	Воспитатели групп
7.	Прогулки на свежем воздухе	все группы	в течение всего года	Воспитатели групп
8.	Спортивные праздники	Группы дошкольного возраста	1 раз в квартал	Инструктор по ФК,
9.	Спортивные развлечения	все группы	ежемесячно	Инструктор по ФК, воспитатели групп
10.	Экскурсии	Группы дошкольного возраста	согласно образовательного плана	Воспитатели групп
11.	Пальчиковая гимнастика	все группы	ежедневно	Воспитатели групп
12.	Дыхательная гимнастика	все группы	ежедневно	Воспитатели групп
13.	Контрастные ванночки	все группы	ежедневно	Воспитатели

	для рук ( холодная вода 18 С, горячая вода 36 С)			групп, старшая медсестра
14.	Дорожка здоровья - массажеры: - пуговицы; - палочки; - шнурочки; - солевые дорожки	все группы	ежедневно	Воспитатели групп
15.	Валеологическая газета «Будь здоров!» консультации для родителей о здоровье детей и здоровом образе жизни	все группы	ежемесячно	Воспитатели групп
16.	Еженедельный осмотр врачом-педиатром	Все группы	2 раза в неделю	Врач-педиатр (по договору)
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ</b>				
1.	Соблюдение сезонной одежды детей на прогулке	все группы	ежедневно	Родители детей, воспитатели групп
2.	Соблюдение температурного режима в течение дня	все группы	ежедневно	Младшие воспитатели
3.	Витаминный чай или сок	все группы	еженедельно	Повар
9.	Антропометрия	Все группы	1 раз в квартал	Воспитатели групп

### План проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

№ п\п	МЕРОПРИЯТИЯ	Возраст	Частота проведения	Ответственные
1.	<b>Физкультурные занятия</b>	2 младшая группа Средняя, старшая и подготовительная группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК

2.	<b>Физкультура на воздухе</b>	Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	1 раз в неделю	Инструктор по ФК
3.	<b>Утренняя, бодрящая гимнастика</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.	<b>Спортивные развлечения</b>	Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по ФК, воспитатели, музыкальный руководитель
	«Веселые соревнования»		Декабрь	
	«Мой папа, самый лучший»		Февраль	
	«День здоровья»		Апрель	
5.	<b>Дорожка здоровья – массажеры</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	<b>Консультации для педагогов и родителей</b>			Инструктор по ФК, учитель-логопед
	«Двигательная активность детей дошкольного возраста на прогулке»		Октябрь	
	«Физическая готовность детей 6-7 лет к обучению в школе»		Январь	
	«Правила выполнения дыхательных упражнений»		Февраль	
	«Особенности физического развития детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста»		Апрель	