

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№79 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга**

**Утверждено**

**Приказом по ГБДОУ от 30.08.2016г № 45**

**Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ детский сад № 79  
комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга**

**Пояснительная записка**

**I. Общие требования к содержанию физкультурно-оздоровительной работы.**

1. Создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
- Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)
- Поддерживание температуры воздуха в пределах 20-22 градусов.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей

(туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных моментах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.

5. Оптимальный двигательный режим.

**II. Система двигательной активности.**

- утренняя гимнастика (общеразвивающие упражнения);
- упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки);
- упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы);
- упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости)
- физкультминутки во время проведения НОД;
- самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями;
- прием детей на улице в теплое время года;
- физкультурные занятия;
- двигательная активность на прогулке;
- подвижные игры;

- спортивные праздники физкультурные досуги, забавы, игры;
- хороводные игры, игровые упражнения;

### **III. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.**

- диагностика уровня физического развития (Все возрастные группы 2 раза в год по годовому плану)
- диспансеризация детей детской поликлиникой;
- диагностика развития ребенка;
- составление листов здоровья

### **IV. Повышение компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности вести здоровый образ жизни**

- проведение инструктажей и консультаций для сотрудников;
- педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления;
- консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»;
- беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни;
- организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации;
- выпуск газет о здоровье;
- привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ГБДОУ;
- родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья;

## **Система оздоровительной работы с детьми в ГБДОУ детском саду № 79 комбинированного вида Приморского района.**

| № п/п                                  | Название                                      | Время проведения | Методика проведения  | Кто проводит |
|--|---|------------------|--|--------------|
| <b>САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> |   |                  |  |              |
| 1.                                     | Формирование культурно-гигиенических навыков. | В течение дня    | а) умывание;<br>б) одевание;<br>в) навыки самообслуживания и поведения;<br>г) уход за вещами и игрушками;<br>д) игровые умения (см. диагностику КГН) | Воспитатель  |
| <b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>         |   |                  |  |              |

|    |   |                    |  |             |
|----|---|--------------------|--|-------------|
| 1. | Профилактика плоскостопия                                     | После дневного сна | Хождение босыми ногами по специальным дорожкам.  | Воспитатель |
| 2. | Контроль за осанкой детей.                                    | В течение дня.     | Контроль за правильной осанкой детей в быту,<br><br>за правильной осанкой во время утренней, бодрящей гимнастик. | Воспитатель |
| 3. | Щадящий режим для ослабленных и перенесших заболевание детей. | В течение дня.     | Снижение двигательной и учебной нагрузки после болезни.  | Воспитатель |

### ЗАКАЛИВАНИЕ

|    |                    |   |  |             |
|----|--------------------|---|--|-------------|
| 1. | Воздушные ванны.   | 12.50 – 13.00<br><br>15.00-15.10                                | Перед дневным сном и после него, во время раздевания-одевания.<br><br>Начало: температура воздуха 22-23, время проведения 3-5 минут. Постепенное снижение температуры воздуха до 21-20, увеличение продолжительности процедуры до 10-15 минут.   | Воспитатель |
| 2. | Обширное умывание. | Ежедневно утром и 2 раза в неделю после физкультурного занятия. | После утренней зарядки, физкультурного занятия ребенок должен: открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «Раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «Раз». Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по груди, сказав «Раз». Намочить обе ладонки и умыть лицо.<br><br>1 полугодие – процедуру делаем на счет «Раз» - мл., ср., «Раз, два» - ст., подг. гр.<br><br>2 полугодие – на счет «Раз, два» -мл, ср. гр., «Раз, два, три» - ст., подг гр. | Воспитатель |

|                            |                        |   |  |             |
|----------------------------|------------------------|---|--|-------------|
| 3.                         | Дневная прогулка.      | Ежедневно.                                  | Температура воздуха от -15 до 30 С.<br>Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.  | Воспитатель |
| 4.                         | Вечерняя прогулка      | Ежедневно.                                  | Температура воздуха от -15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.   | Воспитатель |
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> |                        |   |  |             |
| 1.                         | Утренняя гимнастика.   | Ежедневно.                                  | Комплекс 7-10 дней, при открытой фрамуге, дети в облегченной одежде, чешках.<br>Последовательность: ходьба, бег, ходьба, ОРУ, ходьба, водная процедура.<br>ОРУ: упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц брюшного пресса и ног, для мышц спины и гибкости позвоночника.<br>Одновременное выполнение ОРУ воспитателя с детьми. | Воспитатель |
| 2.                         | Физкультурное занятие. | 3 раза в неделю                             | Температура воздуха в помещении 18 С:<br>1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бег)<br>2 часть – основная (ОРУ + ОВД+ подвижные игры)<br>3 часть – заключительная (игра малой подвижности, ходьба)  | Воспитатель |
| 3.                         | Физкультминутка        | Ежедневно<br>2-3 минуты,<br>2-3 упражнения  | Во время занятий при открытой фрамуге.   | Воспитатель |
| 4.                         | Динамическая переменка | Ежедневно<br>между занятиями<br>по 10 минут | При открытой фрамуге, температура воздуха в помещении 18 С.  | Воспитатель |

## Система оздоровительной работы с детьми в теплый период года

| № п/п                                  | Название   | Время проведения   | Методика проведения  | Кто проводит  |
|--|--|--|--|---|
| <b>САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> |  |  |  |   |
| 1                                      | Вариативные режимы дня:<br>1.Типовой режим.<br>2.Индивидуальный режим.<br>3.Щадящий режим. | 1.Ежедневно.<br>2.Постоянно.<br>3.По показаниям.               | 1.Удлинение дневного сна для ослабленных и перенесших заболевания детей за счет постепенного подъема на 15 минут. 2. Одевание на прогулку последними, раздевание – первыми. 3. Снижение нагрузки при беге, прыжках на физкультурных занятиях.  | Воспитатель   |
| 2                                      | Оздоровительное и профилактическое сопровождение.  | Постоянно.   | 1.Прием детей, утренняя гимнастика, занятия проводятся на улице. 2.Солнечно-воздушные ванны. 3. Сон с доступом свежего воздуха. 4. Мытьё ног после прогулки. 5. Питьевой режим. 6. Соблюдение санитарно- гигиенических требований (чистота помещений, постельного белья, рук детей). | Персонал группы, специалисты, врач, старшая м/сестра. |
| 3                                      | Закаливание  | Постоянно, бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна. | 1.Проведение утренней гимнастики, физкультурных, музыкальных и других занятий – на улице. 2. Умывание в течение дня прохладной водой. 3.Прогулка. 4. Рациональная одежда. 5. Закаливание естественными физическими факторами. 6. Мытьё ног после дневной прогулки; 7. Сон без маек.  | Персонал группы, специалисты.                         |

### Система лечебно-профилактических мероприятий в ГБДОУ детский сад № 79 Приморского района Санкт-Петербурга.

**Комплексная оценка состояния здоровья:** обследование физического развития и состояния здоровья, осмотр педиатром и обследование учителем-логопедом, учителем-дефектологом, составление индивидуальных рекомендаций для каждого ребенка.

**Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:** содержание помещений, соблюдение воздушно-теплового режима, предупреждение переохлаждения и перегрева детей, формирование культурно-гигиенических навыков.

**Щадящий режим** для ослабленных и перенесших заболевание детей.

**Профилактическая работа:** контроль за осанкой детей в быту, правильной осанки в утреннюю, бодрящую гимнастики, физкультурные занятия. Занятия на фитболах, ритмопластикой, включение упражнений на формирование свода стоп.

**Закаливание:** воздухом – воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой, сон в проветренном помещении со снижением температуры воздуха; водой – умывание прохладной водой в течении дня.

**Физическая культура:** утренняя гимнастика, физкультурные занятия с (элементами ЛФК и использованием фитболов), ритмопластика (дополнительно), физкультурные досуги, праздники.

**Повышение неспецифической резистентности организма:** организация микроклимата по сглаживанию адаптации к ДОУ, сохранение и укрепление психического здоровья, учет индивидуальных особенностей детей, духовное и нравственное воспитание.

**Иммунопрофилактическая вакцинация** – по прививочному календарю.

**Взаимодействие с семьей:** информация для родителей о проведении лечебно-профилактической работы в ДОУ, консультирование родителей специалистами дошкольного учреждения (врачом, руководителем физического воспитания, логопедом).