

**Система физкультурно-оздоровительной работы в группе.  
Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий  
во 2-ой подготовительной группе «Ромашка ГБОУ СОШ им.  
М.К.Овсянникова**

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. В дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья, поскольку именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, вырабатывается характер. Приоритетным направлением деятельности нашего МБДОУ является физическое развитие ребёнка, сохранение и укрепление его здоровья, внедрение здоровьесберегающих технологий, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к своему здоровью. В связи с этим в нашем саду была разработана программа "Здоровье", которая включает в себя следующие модули: диагностико – коррекционный, оздоровительный, образовательно – просветительный, диагностический. Основной целью нашей работы по программе «Здоровье» является создание единой системы оздоровления детей с учётом особых климатических условий и медико-биологических факторов.

Согласно плану ДОО в начале и в конце года в каждой возрастной группе проводится психолого – педагогический мониторинг и мониторинг состояния здоровья детей:

- Диспансеризация и осмотр детей узкими специалистами городской детской поликлиники (по возрасту и показаниям);
- Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- Обследование учителем-логопедом ДОУ;
- Обследование психо-эмоционального состояния детей педагогом-психологом;
- Диагностика общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.
- Анкетирование, опросы, индивидуальные беседы с родителями

Полученные данные о детях сводятся в единую карту «Прогноз здоровья», что позволяет выявить изменения показателей здоровья, своевременно скоординировать совместную деятельность медицинского персонала, педагогов и родителей.

На основе полученных данных разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, составляем индивидуальные планы оздоровления для детей группы риска, нуждающимися в коррекции развития.

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания, поэтому физкультурно-оздоровительная работа в моей группе имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных навыков и умений, необходимых для развития детей. В нашей группе оздоровительная работа ведется по следующим направлениям:

**1. Рациональная организация двигательного режима:**

- физкультурные занятия;
- физкультурные занятия с плаванием;
- музыкально-ритмические занятия;
- занятия ритмикой;
- занятия плаванием в бассейне;
- утренняя, бодрящая, коррегирующая гимнастика;
- физкультминутки, динамические паузы и динамические часы;
- подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке;
- оздоровительный бег, ходьба;
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими нарушения в физическом и двигательном развитии).
- пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая.

**2. Система эффективного закаливания** с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и возраста детей. При этом используется комплекс мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки утром и вечером; соблюдение сезонной одежды во время прогулок; прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе в летнее время; ходьба босиком (босохождение) по массажным коврикам после сна, на занятиях по физической культуре; контрастные воздушные ванны; сон без маек; игровой массаж; дыхательная гимнастика; обширное умывание; игры с водой.

**3.Лечебно-профилактическая работа.** В ее рамках проводятся следующие мероприятия: ароматизация помещений; контроль за физическими нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний; сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; потребление фитонцидов (чеснока и лука);употребление соков и фруктов (второй завтрак);прием поливитаминов; дыхательная гимнастика после сна, закладывание оксолиновой мази в нос; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз.

**4.Создание благоприятных условий** для физического развития и снижения заболеваемости: соблюдение санитарных и гигиенических требований (подбор мебели в соответствии с ростом детей);соблюдение питьевого режима,сквозное проветривание (3 – 5 раз в день в отсутствие детей);обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; кварцевание групповых помещений для детей в период эпидемии гриппа и ОРВИ; специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух («Экологический ландшафт»);специальный выбор цветовой гаммы интерьеров ДОУ и групповых помещений.

**5.Использование практически апробированных** и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей: точечный массаж; дыхательная гимнастика

**6.Психолого-педагогическая коррекция:** психологическое сопровождение детей педагогом - психологом; занятия с учителем - логопедом,

**7. Консультативно-информационная работа с родителями** по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни: оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса (в детском саду проводятся консультации, семинары практикумы, круглые столы с просмотром видеоматериалов и т.д.); анкетирование; родительские собрания; дни открытых дверей; открытые просмотры оздоровительных мероприятий в режиме дня; активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ согласно годовому плану (участие в совместных праздниках и развлечениях, обмен опытом семейного воспитания);оформление папок, ширм, консультаций, информационных стендов, буклетов, фото стендов, газет.

**8. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей.** привитие культурно – гигиенических навыков; формирование навыков здорового образа жизни. формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.

### Формы образовательной деятельности.

#### Подготовительная логопедическая группа.

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
-Утренняя гимнастика -Элементы закаливания -Физкультминутки -Пальчиковая гимнастика -Артикуляционная гимнастика -Гимнастика для глаз -Подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения -Дорожка здоровья	-Физкультминутки -Пальчиковая гимнастика -Артикуляционная гимнастика -Гимнастика для глаз -Подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения	культурно-гигиенические навыки: -Умывание -Полоскание рта после еды -Мытьё ног перед сном -Одевание, раздевание -Аккуратное пользование столовыми приборами	-Пальчиковая гимнастика -Артикуляционная гимнастика -Гимнастика для глаз

#### Закаливающие мероприятия

Фактор	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	6-7 лет
Вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70мл воды t воды +20 <sup>0</sup> С	+
	Полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл нач.t воды +36 <sup>0</sup> С	+

				до +20 <sup>0</sup> С	
	ходьба босиком по дорожке здоровья	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек	+
	обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20 <sup>0</sup> С	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18 <sup>0</sup> С - +20 <sup>0</sup> С 20-30 сек.	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28 <sup>0</sup> С - +20 <sup>0</sup> С	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+
<b>Воздух</b>	утренняя гимнастика на воздухе	-	Май-сентябрь	в зависимости от возраста	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+
	выполнение	по графику	ежедневно,	6 раз в день	+

	режима проветривания помещения		в течение года		
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+
	Кварцевание группы	Во время дневного сна	в течение года	10-15 мин.	
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 10.00 до 10.30	до 25 мин. до 30 мин. +
Рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+
				5-8 мин	
				8-10 мин	
				10-15 мин	
				15-20 мин	
	контрастное босохождение (песок-трава-керамзит)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин	+
самомассаж	после сна	в течение года	2 раза	+	

				в неделю	
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю	+