

ПРИНЯТО  
На заседании Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №4  
Кронштадтского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2016 № 1

«Согласовано»

Врач \_\_\_\_\_ Назарьева Е. А.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБДОУ детский сад №4  
Кронштадтского района  
Санкт-Петербурга  
от 31.08.2016 № 97-Д

Заведующий ГБДОУ  
\_\_\_\_\_ А.З. Горчакова



**Система физкультурно-оздоровительной работы  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга  
на 2016-2017 учебный год**

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у участников образовательных отношений (детей, педагогов и родителей (законных представителей)) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров и младшего обслуживающего персонала
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.

**3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

**4. Профилактическое направление**

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Система физкультурно - оздоровительной работы  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

№ п/п	Мероприятия (разделы и направления работы)	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни. Использование вариативных режимов.</b> - щадящий режим / в адаптационный период/индивидуальный (после перенесенных заболеваний) - гибкий режим дня (по погодным условиям) - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно и в адаптационный период	Воспитатели, специалисты
2.	<b>Медико-психолого-педагогическое сопровождение</b> Создание психологически-комфортного климата в группах ГБДОУ	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
2.1	Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
2.2	Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период (наблюдение врача, коммуникативные игры, щадящий режим)	Все группы	Адаптационный период	Воспитатели, медики, специалисты
2.3	Обеспечение положительной мотивация к видам детской деятельности	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
<b>3.</b>	<b>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка</b>			
3.1	Утренняя гимнастика (в помещении, на воздухе)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ф/к
3.2.	Физкультминутки, динамические паузы	Все группы	Ежедневно во время регламентированной (непрерывной) деятельности	Воспитатели, специалисты
3.3	Совместная физкультурная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы	3 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по ф/к, воспитатели
3.4	Подвижные игры на воздухе, самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ф/к

3.5	Элементы спортивных игр, оздоровительный бег на воздухе	Старшая, Подготовительная группы	1 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по ф/к
3.6	Активный отдых спортивный праздник; физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в сезон 1 р. в месяц	Инструктор по ф/к, воспитатели
3.7	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты» «Неделя нескучного здоровья»	Все группы	1 раз в сезон 1 раз в месяц 1 раз в год 1 раз в год (апрель)	Инструктор по ф/к воспитатели, музыкальный руководитель
3.8	Каникулы (непрерывная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	В соответствии с годовым календарным учебным графиком	Воспитатели, специалисты
<b>4.</b>	<b>Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни</b>			
4.1	Словесные, настольно-печатные, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни	Все группы	По плану образовательной деятельности	Воспитатели
4.2	Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности, воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Все группы	Ежедневно в совместной деятельности	Инструктор по ф/к, воспитатели
<b>5.</b>	<b>Оздоровительные и профилактические мероприятия</b>			
5.1.	Витаминотерапия (витаминизация 3-го блюда)	Все группы	Ежедневно	Педагог-валеолог
5.2.	Профилактика гриппа (соблюдение режима проветривания помещений)	Все группы	Ежедневно по графику	Воспитатели, помощник воспитателя
5.3	Режимы сквозного и одностороннего проветривания	Все группы	Ежедневно по графику	Воспитатели, помощник воспитателя
<b>6.</b>	<b>Закаливающие процедуры и гигиенические мероприятия</b>			

6.1.	Воздушное закаливание: воздушные ванны при длительном пребывании на воздухе, после дневного сна во время бодрящей гимнастики, облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощник воспитателя
6.2	Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми в рамках режимных моментов (бодрящая гимнастика, хождение босиком, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, динамические паузы, релаксация)	Все группы	В течение дня	Воспитатели, инструктор по ф/к, специалисты
6.3	Закаливание: свето-воздушные и солнечные ванны	Все группы	В сезонный период	Воспитатели
6.4	Водное закаливание: обширное мытьё рук, лица. Гигиеническое мытьё ног	Все группы	В летний период	Воспитатели, помощник воспитателя
6.5	Игры с водой	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
6.6	Гигиеническое полоскание полости рта	Дошкольный возраст	4 раза в день, после приема пищи	Воспитатели, помощник воспитателя
6.7	Организация питьевого режима	Все группы	В летний период (на воздухе). Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя

Специфика летней оздоровительной компании ГБДОУ заключается в максимальном использовании естественных сил природы для укрепления здоровья детей. Совместная деятельность с детьми по направлениям художественно - эстетическая, физкультурно-оздоровительная, опытно-экспериментальная, игровая переносится на прогулку (учитывая погодные условия). Особое внимание уделяется обеспечению достаточной двигательной активности детей в течение дня.

**Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками  
в рамках реализации ОП ДО (АОП ДО) (в условиях летнего периода)**

	<b>ранний возраст</b>	<b>младший/средний возраст</b>	<b>старший возраст</b>
<b>Воздушные ванны</b>	Ежедневно после дневного сна во время умывания и других гигиенических процедур		
	В помещении - при t +18-20 <sup>0</sup> С.	На участке - при t не ниже +22-23 <sup>0</sup> С (в облегченной форме)	
	5 мин	10 мин	10 мин
<b>Солнечные ванны</b>	Проводятся при t +24-25 <sup>0</sup> С. Начинать проводить с нахождения в тени 5-6 мин, время на солнце 3-5 мин.		
	Ежедневно увеличивать на 3-5 мин		
	Общая продолжительность 15-30 мин	Общая продолжительность 50-60 мин	
<b>Гигиеническое мытье ног</b>	Проводится ежедневно в летний период 1 раз в день в 3 этапа Растирание ног до ощущения теплоты		
<b>Профилактика простудных заболеваний</b>			
<b>Витаминация</b>	С витаминизация 3-го блюда – круглогодично		
<b>Повышение неспецифической резистентности организма</b>			
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Ежедневно во время утренней и бодрящей гимнастики		
<b>Стоматологическая профилактика</b>			
<b>Полоскание рта</b>	Ежедневно после приема пищи водой комнатной температуры		
<b>Сбалансированное питание</b>			
<b>По возрастным нормам</b>	Ежедневно		
<b>Гипоаллергенное питание</b>	Ежедневно для детей, имеющих пищевую аллергию		
<b>Воздушные ванны</b>	Ежедневно после дневного сна во время умывания и других гигиенических процедур В помещении - при t +18-20 <sup>0</sup> С. На участке - при t не ниже +22-23 <sup>0</sup> С (в облегченной форме)		

**Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками  
в рамках реализации ОП ДО (АОП ДО)**

Структурные модули оздоровительной системы	Интеграция оздоровительной работы в образовательный процесс (формы и методы работы)				
	Непрерывная образовательная деятельность	Организованная образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Развивающие мероприятия	Совместная деятельность с семьей
<p><i>Диагностико-коррекционный модуль</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--Мониторинг психофизиологического, речевого, развития.</li> <li>--Разработка модели сопровождения.</li> <li>--Оценка эффективности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Физкультминутки.</li> <li>--Оздоровительный бег.</li> <li>--Гимнастика для глаз.</li> <li>--Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.</li> <li>--Речевые игры.</li> <li>--Ритмическая гимнастика.</li> <li>--Корригирующая гимнастика.</li> <li>--Игры на физическую компетентность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Утренняя гимнастика.</li> <li>--Прогулка.</li> <li>--Режим питания.</li> <li>--Послеобеденный сон.</li> <li>--Гимнастика после сна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Игры на физическую компетентность.</li> <li>--Физические упражнения с использованием оборудования для двигательной активности.</li> <li>--Сюжетные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- Физкультурные досуги.</li> <li>--Музыкальные досуги.</li> <li>--Спортивные праздники.</li> <li>--Музыкальные праздники.</li> <li>--Неделя Нескучного здоровья</li> <li>-Дни Здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Анкетирование (выявление потребностей семей по вопросам оздоровления и ЗОЖ).</li> <li>--Индивидуальные консультации.</li> <li>--Родительские собрания.</li> <li>--Открытые занятия.</li> <li>--Круглый стол «К вопросу о здоровье»..</li> <li>--Семейные проекты.</li> <li>--Спортивно-игровые развлечения.</li> <li>--Игры-тренинги «Движение – жизнь».</li> <li>--Бюллетени «Для Вас, родители»</li> </ul>
<p><i>Оздоровительный модуль</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Профилактическая работа</li> <li>--Физкультурно-оздоровительная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Дидактические игры.</li> <li>--Соревнования.</li> <li>--Физические упражнения с использованием оборудования для двигательной активности</li> <li>--Музыкально-дидактические игры.</li> <li>--Релаксация под музыку.</li> <li>--Импровизация.</li> </ul>				
<p><i>Образовательный модуль</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--Научно-методическая работа с персоналом.</li> <li>--Воспитательно-образовательная работа с детьми.</li> <li>--Консультативная работа с родителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Подвижные игры с музыкальным сопровождением.</li> <li>--Целевые прогулки (природные факторы закаливания).</li> <li>--Составление и отгадывание загадок.</li> <li>--Реализация проектов.</li> <li>--Сюжетные игры.</li> <li>--Чтение, беседы.</li> </ul>				
Условия реализации профилактической и оздорови-	<p>Комплексный подход к осуществлению оздоровительной работы, предполагающий совместную работу администрации ДОО, медицинского персонала, воспитателей, педагогов, специалистов, родителей.</p> <p>Создание санитарно-эпидемиологического благополучия среды ГБДОУ, обеспечение психологической безопасности каждого ре-</p>				

тельной работы (дошкольный возраст)	бенка. Осуществление преемственности в работе ГБДОУ и детской поликлиники, ГБДОУ и Семьи; наличие моделей поведения ЗОЖ в ближайшем окружении ребенка. Оптимизация двигательного режима детей в ГБДОУ. Активная позиция ребенка в освоении валеологических навыков / проектная деятельность/. Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей ребенка. Интеграция программы оздоровления и профилактики в воспитательно-образовательный процесс.
--	--

### Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов ГБДОУ

Педагогические работники, специалисты	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности	Периодичность
<b>Инструктор по физической культуре</b>	1.Оздоровительные задачи: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2.Образовательные задачи: - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальным особенностям; - создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; 3.Воспитательные задачи: - воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх; - воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности	1.Проведение педагогической диагностики. 2.Проведение физкультурных занятий. 3.Проведение утренней гимнастики. 4.Индивидуальная работа с детьми. 5.Проведение спортивных праздников и развлечений. 6.Консультации для педагогов и родителей.	В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей.
<b>Воспитатель</b>	1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.	1.Соблюдение вариативных режимов дня 2.Проведение бодрящей, утренней, дыхательной и других гимнастик (пальчиковая, для глаз) 3.Проведение закаливания (в соответствии с групповым оздоровительным планом) 4.Работа с семьей. 5.Взаимодействие с инструкторами по физической культуре, врачом, медицинской сестрой, педагогом психологом.	В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей.
<b>Педагог-</b>	1.Сохранение психологического здоровья.	<b>Психодиагностическая работа</b>	В соответствии с тре-

<p><b>психолог</b></p>	<p>2. Диагностическое обследование эмоциональной и познавательной сферы.</p> <p>3. Консультационная работа с семьями, педагогами и специалистами.</p> <p>4. Психологическое сопровождение детей в адаптационный период</p> <p>5. Психологическое сопровождение детей, подготовка к школе, мониторинг развития.</p>	<p>1. с детьми по следующим направлениям: -          диагностические наблюдения в период адаптации ребенка к условиям ДОУ; диагностика психического развития детей; углубленная диагностика детей группы «риска»; диагностика психологической готовности детей к школе</p> <p>2. с родителями: диагностика особенностей семейного воспитания, родительских установок (анкетирование, беседы), изучение внутрисемейных установок</p> <p>3. с педагогами: диагностика индивидуальных особенностей личности и их профессиональной направленности; социометрические исследования коллектива; диагностика по индивидуальным запросам</p> <p><b>Психопрофилактическая работа</b></p> <p>1. С детьми: контроль соблюдения в группах оптимального психологического микроклимата, предупреждение психологической перегрузки у детей (индивидуальная игровая терапия: подвижные, познавательные игры, игры с водой, песком, сказкотерапия, сюжетно – ролевые; психогимнастика; арт-терапия: работа с красками, тестом)</p> <p>2.С родителями: психологическое просвещение через выступления на родительских собраниях, наглядные материалы, индивидуальные памятки и буклеты</p> <p>3. с педагогами: тренинги общения, индивидуальная работа по преодолению личностных проблем, реализация программы по профилактике эмоционального выгорания педагога.</p>	<p>бованиями программы и возрастными особенностями детей.</p>
------------------------	--	---	---