|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  На заседании Педагогического совета  ГБДОУ детский сад №4  Кронштадтского района  Санкт-Петербурга  Протокол от 31.08.2016 № 1  СОГЛАСОВАНА  Врач\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Назарьева | УТВЕРЖДЕНА  Приказом ГБДОУ детский сад №4  Кронштадтского района  Санкт-Петербурга  от 31.08.201 № 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 здоровье сберегающей 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. | **Обеспечение здорового ритма жизни. Использование вариативных режимов.**  - 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. | **Медико-психолого-педагогическое сопровождение**  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 |
| **3.** | **Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка** | | | | |
| 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 |
| **4.** | **Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни** | | | | |
| 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 |
| **5.** | **Оздоровительные и профилактические мероприятия** | | | | |
| 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 |
| **6.** | **Закаливающие процедуры и гигиенические мероприятия** | | | | |
| 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 мытье 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)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ранний возраст** | **младший/средний возраст** | **старший возраст** |
| **Воздушные ванны** | Ежедневно после дневного сна во время умывания и других гигиенических процедур  В помещении - при t +18-200 С. На участке - при t не ниже +22-230 С (в облегченной форме) | | |
| 5 мин | 10 мин | 10 мин |
| **Солнечные ванны** | Проводятся при t +24-250 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 | |
| **Гигиеническое мытье ног** | Проводится ежедневно в летний период 1 раз в день в 3 этапа  Растирание ног до ощущения теплоты | | |
| **Профилактика простудных заболеваний** | | | |
| **Витаминизация** | С витаминизация 3–го блюда – круглогодично | | |
| **Повышение неспецифической резистентности организма** | | | |
| **Дыхательная гимнастика** | Ежедневно во время утренней и бодрящей гимнастики | | |
| **Стоматологическая профилактика** | | | |
| **Полоскание рта** | Ежедневно после приема пищи водой комнатной температуры | | |
| **Сбалансированное питание** | | | |
| **По возрастным нормам** | Ежедневно | | |
| **Гипоаллергенное**  **питание** | Ежедневно для детей, имеющих пищевую аллергию | | |
| **Воздушные ванны** | Ежедневно после дневного сна во время умывания и других гигиенических процедур  В помещении - при t +18-200 С.  На участке - при t не ниже +22-230 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 |
| *Диагностико-коррекционный модуль*  --Мониторинг психо-физиологического, речевого, развития.  --Разработка модели сопровождения.  --Оценка эффективности. | --Физкультминутки.  --Оздоровительный бег.  --Гимнастика для глаз.  --Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.  --Речевые игры.  --Ритмическая гимнастика.  --Корригирующая гимнастика.  --Игры на физическую компетентность.  --Дидактические игры.  --Соревнования.  --Физические упражнения с использованием оборудования для двигательной активности  --Музыкально-дидактические игры.  --Релаксация под музыку.  --Импровизация.  --Подвижные игры с музыкальным сопровождением.  --Целевые прогулки (природные факторы закаливания).  --Составление и отгадывание загадок.  --Реализация проектов.  --Сюжетные игры.  --Чтение, беседы. | --Утренняя гимнастика.  --Прогулка.  --Режим питания.  -Послеобеденный сон.  --Гимнастика после сна. | --Игры на физическую компетентность.  --Физические упражнения с использованием оборудования для двигательной активности.  --Сюжетные игры. | --Физкультурные досуги.  --Музыкальные досуги.    --Спортивные праздники.  --Музыкальные праздники.  --Неделя Нескучного здоровья  -Дни Здоровья. | --Анкетирование (выявление потребностей семей по вопросам оздоровления и ЗОЖ).  --Индивидуальные консультации.  --Родительские собрания.  --Открытые занятия.  --Круглый стол «К вопросу о здоровье»..  --Семейные проекты.  --Спортивно-игровые развлечения.  --Игры-тренинги «Движение – жизнь».  --Бюллетени «Для Вас, родители» |
| *Оздоровительный модуль*  -- Профилактическая работа  --Физкультурно-оздоровительная работа |
| *Образовательный модуль*  --Научно-методическая работа с персоналом.  --Воспитательно-образовательная работа с детьми.  --Консультативная работа с родителями |
| Условия  реализации профилактической и оздоровительной работы  (дошкольный возраст) | Комплексный подход к осуществлению оздоровительной работы, предполагающий совместную работу администрации ДОО, медицинского персонала, воспитателей, педагогов, специалистов, родителей.  Создание санитарно-эпидемиологического благополучия среды ГБДОУ, обеспечение психологической безопасности каждого ребенка.  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 |
| **Инструктор по физической культуре** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 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. | | |
| **Воспитатель** | 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. |
| **Педагог-психолог** | 1.Сохранение психологического здоровья.  2. Диагностическое обследование эмоциональной и познавательной сферы.  3. Консультационная работа с семьями, педагогами и специалистами.  4. Психологическое сопровождение детей в адаптационный период  5. Психологическое сопровождение детей, подготовка к школе, мониторинг развития. | ***Психодиагностическая работа***  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  2. с родителями: диагностика особенностей семейного воспитания, родительских установок (анкетирование, беседы), изучение внутрисемейных установок  3. с педагогами: диагностика индивидуальных особенностей личности и их профессиональной направленности; социометрические исследования  коллектива; диагностика по индивидуальным запросам  ***Психопрофилактическая работа***  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)  2.С родителями: психологическое просвещение через выступления на родительских собраниях, наглядные материалы, индивидуальные памятки и буклеты  3. с педагогами: тренинги общения, индивидуальная работа по преодолению личностных проблем, реализация программы по профилактике эмоционального выгорания педагога. | В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей. |