

Система и содержание оздоровительной деятельности

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39» города Воткинска Удмуртской Республики

Специалисты	Задачи	Формы
Инструктор по физической культуре	1.Оздоровительные задачи: -охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, всестороннее совершенствование функций организма, повышение работоспособности и закаливание организма. 2.Образовательные задачи: -формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение детьми элементарными знаниями о своем организме роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способов укрепления здоровья. 3.Воспитательная задача: -развитие воспитанников умений творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.	1.Проведение мониторинга. 2.Проведение организованной образовательной деятельности. 3. Проведение утренней гимнастики. 4. Индивидуальная работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии. 5. Проведение спортивных праздников и развлечений. 6. Консультации для педагогов и родителей.
Воспитатель	1.Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации	1.Соблюдение скорректированного режима дня 2.Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик

	сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.	(пальчиковая, для глаз) 3.Проведение оздоровительного закаливания. 4.Работа с родителями. 5.Взаимодействие с инструктором по физической культуре, медсестрой.
Учитель-логопед	1.Изучение уровня речевого, познавательного, социально-личностного, физического развития и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания работы с каждым из них. 2.Систематическое проведение необходимой профилактической и коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами. 3.Формирование у педагогического коллектива ДОУ и родителей информационной готовности к логопедической работе, оказание им помощи в организации полноценной речевой среды. 4.Координация усилий педагогов и родителей, контроль качества проведения речевой работы с детьми.	1.Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми. 2.Проведение мониторинга. 3.Консультативная помощь воспитателям и родителям.
Медицинская сестра	Осуществление первичной профилактики	Контроль санитарно – гигиенических условий в учреждении.
	Контроль организации питания	Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания. Контроль выполнения натуральных норм. Контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока. Составление меню. Бракераж готовой продукции

	Контроль физического развития	Распределение воспитанников на медицинские группы (группы физического развития, группы здоровья, группы физической нагрузки) для занятий физкультурой. Анализ эффективности физического развития с оценкой физической подготовленности детей. Осуществление контроля организации физического развития, закаливающих мероприятий.
	Гигиеническое воспитание в детском коллективе	Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни. Организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия. Контроль гигиенического воспитания
	Иммунопрофилактика	Планирование и анализ вакцинации. Осмотр детей перед прививкой. Контроль состояния здоровья после прививки
	Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ	Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом). Контроль течения адаптации и проведение медико – педагогической коррекции.
	Организация витаминотерапии	Витаминизация 3 блюда витамином «С» (аскорбиновой кислотой) - чай с лимоном, - введение в меню соков и напитков из свежих фруктов, лук, чеснок

	Анализ состояния здоровья	Анализ состояния здоровья воспитанников, разработка медико – педагогических мероприятий.
	Диспансеризация	Проведение профилактических медицинских осмотров. Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья; контроль их выполнения

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятия	Возрастная группа	Сроки	Ответственный
1	Определение уровня физического развития.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Медицинская сестра, врач
2	Адаптация ребенка к условиям ДОУ	группа раннего, младшего возраста	по окончании адаптационного периода	Медицинская сестра, врач, специалисты
3	Определение уровня физической подготовленности	группы дошкольного возраста	2 раза в год (сентябрь, май)	Медицинская сестра, Инструктор по физической культуре
4	Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорнодвигательного аппарата (плоскостопие)	группы старшего возраста	1 раз в год	Медицинская сестра
5	Антропометрия	группа раннего возраста дошкольные группы	2 раза в год	Медицинская сестра
6	Диспансеризация	группы старшего возраста	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, медицинская сестра , врач
Физкультурно – оздоровительные мероприятия				
1	Утренняя гимнастика ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-10 мин.	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-10 мин.		

2	Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с низкой двигательной активностью), длительность 7-10 мин.
3	Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин.
4	Подвижные игры и физические упражнения	на прогулке ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
5	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин
6	Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.
7	Пальчиковая гимнастика	ежедневно , 2-3 раза в день по 2-3 мин
8	Дыхательная гимнастика.	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин
9	Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.
10	Зрительная гимнастика	ежедневно, 1-2 раза в день в течении дня, НОД
11	Массаж ушных раковин	ежедневно, 1 раз утром перед зарядкой
12	Релаксация (НОД, перед сном каждый день). Релаксация для снятия эмоциональной напряженности (по необходимости, НОД)	НОД, перед сном каждый день. по необходимости, НОД
13	Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю , во время НОД музыка
14	Точечный массаж	ежедневно, 1 раз в день
Непрерывная образовательная деятельность		
	НОД физическая культура всех типов: -традиционные -тренировочные -занятия-соревнования - интегрированные с другими видами деятельности -праздники и развлечения	Три раза в неделю (2 раз в зале, 1 раз на прогулке), длительность 15-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность		
	Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	ежедневно, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи		
	НОД физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении.	по календарно – тематическому плану а ДООУ и плану работы с родителями
	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.

Организация двигательного режима в ДОУ для групп раннего возраста

Формы работы	Время проведения	Группа раннего возраста
Непрерывная образовательная деятельность по ФК	3 раза в неделю	10 мин.*3=30
Утренняя гимнастика	Утром ежедневно перед завтраком	6*5=30 мин
Непрерывная образовательная деятельность по музыке	2 раза в неделю	10 мин.*2=15
физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2*5=10 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8*10=80 мин
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8*10=80 мин
Физические упражнения после сна	Ежедневно	4*5=20 мин
Индивидуальная работа по ФВ	Ежедневно утром и вечером	5*10=50 мин
Динамический час	2 раза в неделю вторая половина дня	10 мин.*2=20
итого	5 часов, 50мин	

Двигательный режим дошкольный возраст

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные занятия	3 раза в неделю в зале, 15 мин	3 раза в неделю в зале, 20 мин	3 раза в неделю в зале, 25 мин	3 раза в неделю в зале, 30 мин
4. НОД по музыкальной деятельности	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва НОД	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
8. Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
11. Дни здоровья	1 раз в квартал 20мин	1 раз в квартал 25мин	1 раз в квартал 30 мин	1 раз в квартал 40мин
Итого в день				
	50 мин	55 мин	1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей			
• Рациональный двигательный режим, физические упражнения осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными				

возможностями и сезонами года

- Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю
- Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.

Профилактические мероприятия

№	Мероприятия	Возрастная группа	Сроки	Ответственный
1	Проведение плановых профилактических осмотров	все группы	по плану работы БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР»	Врач, медицинская сестра
2	Осмотр перед прививками и контроль реакции	все группы	по плану работы БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР»	Врач, медицинская сестра
3	Осмотр детей после болезни	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
4	Выполнение санитарных требований	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
5	Проведение противоэпидемических мероприятий	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
6	Проведение санитарно- просветительской работы с родителями	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
7	«С» – витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	Врач, медицинская сестра
8	Фитонцидотерапия (добавление в пищу лука, чеснока)	группы дошкольного возраста	ежегодно в период с октября по февраль	медицинская сестра воспитатели

Система закаливающих мероприятий

№	Форма закаливания	Закаливающее воздействие
1	Утренний прием на улице	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
2	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Воздушная ванна
3	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна
4	Прогулка	Воздушная ванна
5	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на прогулке)	Воздушная ванна с физическими упражнениями
6	Дневной сон с доступом свежего воздуха	Воздушная ванна с учетом сезона года, погодных условий и индивидуальных особенностей ребенка
7	Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
8	Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)	Водные процедуры
9	Гимнастика после сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
10	Воздушные ванны перед сном, и после сна (10-15 мин)	Воздушная ванна