# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

# на 2021 - 2022 учебный год

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из важных направлений работы. Поэтому в детском саду создана система оздоровительной работы.

***Цель оздоровительной работы***: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей (законных представителей)ответственности в деле сохранения собственного здоровья. 2.Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении и в семье.

## Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:
   * организация здоровьесберегающей среды в дошкольного учреждения;
   * обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
   * выполнение санитарно-гигиенических норм.
2. Организационно-методическое направление:
   * пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
   * систематическое повышение квалификации педагогов;
   * составление планов физкультурно-оздоровительной работы.
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 заболеваний.
5. Работа с родителями:
   * использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

# ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и направления работы** | **Формы работы** | **Сроки исполнени я** | **Исполнитель** |
| **1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ОУ** | | | |
| -типовой режим дня по возрастным группам  -щадящий режим дня,  -учебная нагрузка в соответствии с возрастной группой | | В течение года | Воспитатели, Специалисты, Врач/  мед.сестра |
| **2. Система двигательной рекреации** | | | |
| Регламентированная деятельность | -утренняя гимнастика  -физкультминутки,  -бодрящая гимнастика после сна | ежедневно | Воспитатели, |
| -занятия по физическому развитию | 3 р/неделю |
| -спортивные праздники | 2-3р/год |
| -спортивный досуг | 1 р/мес. |
| Частично регламентированная деятельность | подвижные игры на воздухе и в помещении | ежедневно | Воспитатели, |
| Нерегламентированная деятельность | Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на  прогулке | ежедневно | Воспитател и |
| **3. Воспитание здорового образа жизни** | | | |
| Формирование сознательного отношения детей к укреплению здоровья | привитие навыков гигиенической культуры, соблюдение правил гигиены во всех режимных отрезках дня | Постоянно | Воспитатели |
| Овладение детьми представлениями жизнедеятельности | Формирование элементарных представлений о строении своего тела и о том, что  полезно для него и что вредно об использовании естественных условий и даров природы для укрепления здоровья о здоровом питании, о важности физкультурных  упражнений и подвижных игр для здоровья | Постоянно | Воспитатели |
| Формирование основ безопасности  жизнедеятельности | учить основам безопасности в экстремальных ситуациях,  учить оказывать | Постоянно | Воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | элементарную помощь себе и окружающим при заболеваниях, травмах, учить пользоваться приемами релаксации, основным правилам  поведения дома, на улице |  |  |
| **4. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия** | | | |
| Профилактические мероприятия | Профилактики ОРВИ и  гриппа | осень/весна | Воспитатели Мед.сестра |
| Профилактические мероприятия в условиях новой коронавирусной  инфекции (COVID-19 | Постоянно | Воспитатели Мед.сестра |
| -соблюдение режима дня,  -соблюдение санитарно- гигиенических условий  (температура, освещённость и т.п.) | Постоянно | Воспитатели |
| Общеукрепляющие мероприятия | Закаливание естественными физическими факторами:  - режим теплового комфорта при выборе одежды для пребывания в групп, во время прогулок Режим проветривания-  местные и общие воздушные ванны- световоздушные ванны и солнечные ванны, босохождение в весенне- летний сезон с  использованием дорожек здоровья | Постоянно | Воспитатели |
| Коррекционные мероприятия | -Наблюдение часто болеющих детей педиатром | Постоянно | Врач/ медсестра |
| **5. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности** | | | |
| Осмотры | профилактические осмотры детей | 1р/год | Врач/медсестра |
| Оформление листов здоровья | 2р/год |
| Диагностика | наблюдение | 2р/год |  |
| **6. Организация рационального питания** | | | |
| Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12часовым пребыванием) | | Постоянно | Мед.сестра |
| **7. Работа с педагогами** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подбор материалов для каждой возрастной группы | Различные виды гимнастик, подвижные игры,  физминутки | Ежемесячно | Воспитатели Ст. воспитатель, Медсестра |
| контроль за выполнением мероприятий направленных  на физическое оздоровление детей | Постоянно |
| Просветительская работа | Консультации | 1р/неделю | Воспитатели Ст. воспитатель,  Медсестра |
|  | Спортивные праздники | 1 раз в квартал | Ст. воспитатель, Медсестра |
| **8.Работа с родителями** |  |  |  |
| Просветительская работа | Консультации, беседы, тренинги, информационные стенды и т.д. | 1 р/месяц | Ст. воспитатель, Медсестра |