

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2018

СОГЛАСОВАНО

Врач ГБДОУ д/с №101  Писклова В.П.

Ст. воспитатель  Пospelова Н.А.

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий ГБДОУ д/с №101

Николаева Е.С.

приказ № 67 от 02.09.2019 г.

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГБДОУ детский сад №101  
комбинированного вида КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Разделы и направления работы	Содержание работы (формы, методы, средства)	Рекомендации
1.	Использование вариативных режимов.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Основной режим</li><li>- Щадящий режим</li><li>- Гибкий режим</li><li>- Режим двигательной активности</li><li>- Адаптационный режим</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соответствует холодному времени года; опирается на программу развития и ОП ДО (образовательную и адаптированную программу ГБДОУ № 101), а также на СанПиН 2.4.1.3049 – 13.</li><li>- составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска».</li><li>- Используется в зависимости от погодных условий, карантинов.</li><li>- Составляется из расчета двигательной активности детей не менее 4-4,5 часов в день; прописываются все мероприятия проводимые с детьми.</li><li>- Используется дл вновь поступивших в ДОУ детей, при переходе детей из других учреждений, после длительных отсутствий, при смене педагогов.</li></ul>
2.	Психологическое сопровождение	Создание психологически комфортного климата	<ul style="list-style-type: none"><li>- Учет интересов и потребностей ребенка</li></ul>

		<p>климата в ДОУ</p> <p>- Преодоление синдрома адаптации</p>	<p>- Учет интересов и потребностей ребенка, по результатам анкетирования родителей и индивидуальных бесед; лично-ориентированный стиль взаимодействия педагога с ребенком.</p> <p>- Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период (наблюдение врача, адаптационные, коммуникативные игры).</p>
3.	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>- Регламентируемая деятельность</p> <p>- Частично регламентируемая деятельность</p>	<p>- Утренняя гимнастика</p> <p>- Профилактическая гимнастика после дневного сна</p> <p>- «Дорожка здоровья»</p> <p>- Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств и навыков.</p> <p>- Спортивный досуг /музыкальный досуг</p> <p>- Спортивный праздник</p> <p>- Подвижные, спортивные и хороводные игры</p> <p>- Целевая прогулка в парк</p> <p>- Дни Здоровья</p> <p>- Каникулы</p>	<p>- Учитываются погодные условия; используется традиционное и нетрадиционное спортивное оборудование; проводится с детьми всех возрастных групп с регулируемой нагрузкой; варианты проведения: традиционная, игрового характера;</p> <p>- используются упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия; дыхательная гимнастика с использованием малых форм фольклора.</p> <p>- Используется после дневного сна, в конце комплекса профилактической гимнастики; состоит босохождения по разнообразным поверхностям;</p> <p>- Спортивные упражнения на воздухе проводятся в утренний и вечерний отрезок времени; может проводиться как с группой детей, так и индивидуально.</p> <p>- Проводится 1 раз в неделю во второй половине дня.</p> <p>- Проводится 1 раз в сезон; может проводиться как открытое мероприятие для родителей.</p> <p>- Планируются педагогами ежедневно; младший возраст 3-4 игры в день, старший 4-5 игр.</p> <p>- Проводятся 1 раз в квартал в первую половину дня; участвуют дети среднего и старшего возраста.</p> <p>- Проводятся в последний день месяца (проводится работа по формированию у детей основ ЗОЖ)</p> <p>- Проводятся 1 раз в год, в январе; мероприятия планируются педагогами с учетом снижения интеллектуальной нагрузки.</p>

	- Не регламентированная деятельность	- Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке и в помещении	- Ежедневно планируется педагогами; стимулирование происходит за счет атрибутов к подвижным играм и выносного материала.
4.	Работа с детьми по формированию гигиенических знаний и здорового образа жизни	- Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни - Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности дошкольников - Воспитание гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	- Планируются педагогами не менее 2 раз в неделю, включая все режимные моменты.  - Создание проблемных ситуаций педагогами в совместной деятельности, в быту, с целью коррекции индивидуальных проявлений воспитанников. -Использование привлекательных для детей дошкольного возраста методов и приемов (загадки, конкурсы, соревнования, художественное слово и т.д.).
5.	Профилактические мероприятия	- Диетотерапия  - Чесночная ингаляция	- стол детей аллергиков (постоянное выполнение предписаний врача), особенности питания в оздоровительной группе -Проводится в группах в период ОРВИ и ГРИППА
6.	Общеукрепляющие мероприятия	Закаливание: - естественные физические факторы  <u>воздушное:</u> -длительное пребывание на свежем воздухе - воздушные ванны с упражнениями  <u>водное:</u> - «Обширное умывание» - умывание в течение дня прохладной водой	-Режим теплового комфорта при выборе одежды; режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна.  -Прогулка проводится не менее 3-4 часов в соответствии с СанПиН2.4.1.3049-13. - Проводится ежедневно по методике В.Г.Алямовской. - проводятся ежедневно после дневного сна с использованием комплекса упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия . - все процедуры проводятся ежедневно по методике В.Г.Алямовской, в соответствии с планом оздоровительных мероприятий и режимом дня; согласовываются с медицинским персоналом, старшим воспитателем и утверждаются руководителем учреждения.

		<p>- игры с водой</p> <p><u>процедурное закаливание:</u></p> <p>- босохождение по «Дорожке здоровья»</p>	<p>- проводятся в теплое время года на участка; в холодное время года в группах в совместно экспериментальной деятельности; планируются педагогами и подготавливается соответствующее оборудование.</p> <p>- проводится ежедневно после дневного сна ( чередование поверхностей) по методике В.Г.Алямовской, после комплекса упражнений на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.</p>
7.	Организация питьевого режима	-Наличие питьевой воды в групповых помещениях ДОУ	- Обеспечение ребенка по его желанию в течение дня питьем (холодная кипяченая вода, вода промышленного производства при наличии сертификата качества завода изготовителя)
8.	Организация питания	<p>- Индивидуальное и коррекционное питание в соответствии с соматической патологией</p> <p>- Рациональное и калорийное питание</p> <p>- Витаминизация пищи</p>	<p>- учитываются индивидуальные характеристики здоровья детей (стол аллергиков, детей оздоровительной группы)</p> <p>- 10-тидневное меню.</p> <p>- Ежедневное употребление фруктов или соков в меню; в летний период использование свежих овощей и зелени.</p>