

Утверждаю:

И.О. Заведующего МБДОУ
«Каргасокский д/с №3»

Вершинина Н.В.

Приказ №120 от 26.08.2025

Система физкультурно - оздоровительной работы.

Физкультурно – оздоровительная работа

Физкультурные занятия по развитию двигательной активности проводит инструктор по физической культуре, занятия проходят по расписанию 3 раза в неделю. В каждой возрастной группе общая продолжительность занятия различна и зависит от возраста воспитанников.

В план работы инструктора физической культуры включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия по программе ДОУ
- физкультурные занятия на спортивной площадке
- индивидуальная работа по развитию движений – проводится 2 раза в неделю с подгруппой детей.
- оздоровительный бег – на свежем воздухе
- недели здоровья – проходят 2 раза в год
- спортивные праздники, физкультурные развлечения, проводятся согласно годовому плану

Лечебно – профилактическая работа

Предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма. Сотрудниками ДОУ была разработана система закаляющих мероприятий, в нее вошли:

- ежедневные прогулки – 2 раза в день
- утренняя гимнастика
- профилактика плоскостопия - после сна ежедневно
- гимнастика после сна
- зрительная гимнастика – на занятиях

- дыхательная гимнастика - на занятиях
- точечный массаж
- полоскание полости рта
- витаминизация 3-его блюда ежедневно
- использование фитонцидов (лук, чеснок) с сентября по апрель

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд требований.

1. Провести комплексную оценку здоровья ребёнка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.

НЕОБХОДИМО учитывать противопоказания к закаливанию организма:

- Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
- Менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- Отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьёй;
- Протест или страх ребёнка;
- Температура окружающего воздуха ниже нормы.

При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребёнка.

Правильно организованная система закаливания:

- Поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- Нормализует поведенческие реакции ребёнка;
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания; улучшит показатели физического развития;
- Повысит уровень физической подготовленности воспитанников.

Просветительская работа

Проводится с целью повышения компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека,

потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

- Проведение инструктажей и консультаций для сотрудников
- Педагогические советы, посвященный вопросам оздоровления
- Консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»
- Беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни
- Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации
- Выпуск газет о здоровье
- Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДОУ
- Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья
- Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.

Межведомственное взаимодействие с другими спортивными организациями

Весь процесс образования рассчитан на совместную работу детского сада и семьи, и их взаимодействию с другими спортивными организациями города.

Привлечение к здоровому образу жизни через экскурсии в:

- Лыжно – спортивный комплекс
- Детско-юношеская спортивная школа

На экскурсии дети знакомятся со спортивными секциями, которые работают в этих учреждениях и смотрят тренировочные занятия по различным видам спорта.

Самый главный девиз в нашей работе по взаимодействию, пропаганда здорового образа жизни и ориентация детей на посещение спортивных секций.

Коррекционная работа

Ежедневно в план работы музыкального руководителя и учителя – логопеда включены коррекционно - логопедические и музыкально – оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях:

- Музыкально – ритмические оздоровительные игры
- Валеологические песенки – распевки
- Артикуляционные гимнастики

- Речевые игры
- Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально – психологическую коррекцию (Музыкотерапия)

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна, используют ее в качестве фона для занятий.

В работе учителя - логопеда используются здоровьесберегающие технологии такие как:

- Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики
- Сказкотерапия
- Су – джок терапия

Организация питания.

Залогом здоровья детей является здоровая пища, трёх разовый режим питания, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекций и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Ежедневное преобладание овощных блюд в рационе дня овощи, фрукты, фруктовый сок, кисломолочная продукция, овощные салаты, витаминизация третьих блюд. В меню включены компоты из ягод, чай с лимоном, отвар шиповника .