Программа  
*«Здоровье»*

*ГБОУ детского сада №1854*

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГБОУ Д/С №1854**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования  
личности.

Основные задачи ГБОУ по физическому воспитанию:

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;  
-воспитание потребности детей в здоровом образе жизни;  
-обеспечение физического и психического благополучия;

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.  
Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.

Работа в ГБОУ строится в следующих направлениях:

-создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;  
-повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей  
ГБОУ;

-комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с  
медицинским персоналом;

-воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕРОПРИЯТИЯ** | **ОТВЕТСТВЕННЫЕ** | **СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ** |
| 1. Содержание программы  1. Создание комплексной системы по физическому воспитанию.  2. Создание оздоровительного  режима  3.Диагностика состояния здоровья  детей  4.Составление двигательного  режима по группам  2. Направления работы  1*. Создание условий:*  -подбор мебели по ростовым  показателям  -постоянное дооборудование  физкультурного инвентаря.  2.*Работа с кадрами:*  а) с воспитателями консультации  -проведение утренней гимнастики  -беседы об оздоровительных  мероприятиях, закаливающих  процедурах  -о коррекционной работе с детьми  группы риска  -семинар о проблемах  межличностных отношений  -развитие моторики рук  б) с младшим обслуживающим  персоналом консультации  -о соблюдении температурного  режима (проветривание)  -кварцевание помещений  3.Работа с детьми групп риска:  а) диагностика  б) снижение физической нагрузки  для детей с нарушениями  деятельности сердца,  кровообращения мозга  неиндивидуальная работа с детьми с  нарушением осанки и  плоскостопием в свободное время  г) медико-педагогический контроль  медсестры за состоянием здоровья  детей (на занятиях)  д) включение специальных  коррекционных упражнений для  профилактики нарушения осанки и  плоскостопия  4. Работа с родителями:  -проведение открытых занятий для  родителей  -проведение совместных  спортивных мероприятий  -оформление информации для  родителей по физическому  воспитанию  -беседы психолога о создании  комфортной эмоциональной  атмосферы в семье. | старший  воспитатель,  медсестра,  инструктор по  физкультуре  воспитатели,  медсестра  инструктор по  физкультуре,  муз. руководитель,  медсестра  психолог  дефектолог  медсестра  врач  медсестра  воспитатели  инструктор по  физкультуре  инструктор по  физкультуре  воспитатели  психолог | сентябрь  в теч.года  сентябрь  в теч.года  в теч.года  в теч.года |

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГБОУ Д/С №1854**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Ответственный | Сроки |
| 1. Утренняя гимнастика | музыкальный руководитель, инструктор по  физкультуре | ежедневно |
| 2. Физкультурные занятия | инструктор по  физкультуре,  воспитатель | в теч.года |
| 3. Музыкальные занятия и ритмика | музыкальный руководитель | в теч.года |
| 4. Физкультминутки | воспитатель, дефектолог | ежедневно |
| 5. Прогулки | воспитатель | ежедневно |
| 6. Гигиенические процедуры (водные процедуры лица - умывание водой комнатной температуры, полоскание рта после еды (водой комнатной температуры)) | воспитатель | ежедневно |
| 7. Специальные меры закаливания: воздушные ванны + упражнения корригирующей гимнастики + ходьба по массажной дорожке. Гимнастика после сна. | воспитатель  контроль медсестры | ежедневно |
| 8. Досуги, спортивные праздники, дни здоровья | инструктор по физкультуре | ежедневно |
| 9. Открытые просмотры занятий для родителей | инструктор по физкультуре | апрель |
| 10. Семинары, консультации для воспитателей | методист, инструктор по физкультуре | в теч.года |
| 11. Создание двигательного режима | инструктор по физкультуре | сентябрь |
| 12. Совместная работа с психологом: психогимнастика, психологические игровые тренинги, оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией | психолог | в теч.года |

**Модель здоровьесберегающих технологий  
ГБОУ детского сада №1854**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3№ | Формы и методы | Содержание | Контингент детей |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим (адаптационный  период);  -гибкий режим;  -организация микроклимата и стиля жизни группы, комфортного для каждого ребенка;  -учет биоритмологической активности ребенка | все группы  ст, подг.группы все группы  -//- |
| 2 | Физические упражнения | -утренняя гимнастика;  -гимнастика после сна с элементами самомассажа;  -физкультурные занятия;  -ЛФК;  -ритмика;  -подвижные и динамические игры; -спортивные игры (на свежем воздухе);  -пальчиковая гимнастика; -физкультминутки и динамические паузы во время занятий | все группы  -//-  -//-  -//-  -//-  -//-  -//-  -//-  -//- |
| 3 | Активный отдых | -спортивные досуги;  -развлечения, праздники; -игры-забавы;  -дни здоровья;  -каникулы осенние, зимние | все группы  -//-  -//-  -//-  -//- |
| 4 | Гигиенические и водные процедуры | -умывание;  -мытье рук по локоть (после сна);  -полоскание полости рта после еды;  -мытье ног в летний период | все группы  ср., ст., подг.  группы  ср., ст., подг.  группы  ср., ст., подг.  группы |
| 5 | Свето-воздушные ванны | -проветривание помещений (в том числе сквозное);  -сон при открытых фрамугах в теплое время года;  -воздушные ванны после сна; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | все группы  -//-  -//-  -//-  -//-  -//- |
| 6 | Здоровое питание | -рациональное питание; -витаминотерапия;  -второй завтрак (сок);  -питьевой режим | все группы  -//-  -//-  -//- |
| 7 | Закаливание | -ходьба босиком по полу, ковру;  -ходьба босиком по массажной дорожке;  -воздушные ванны;  -облегченная одежда | все группы  -//-  -//-  -//- |
| 8 | Физиотерапия | -бактерицидный облучатель воздуха в групповых помещениях; -тубус-кварц | все группы ст., подг. группы все группы |
| 9 | Фитонцидотерапия | -лук, чеснок | все группы |
| 10 | Вакцинопро- филактика | -проф. прививки | все группы |
| 11 | Аутотренинг и психогимнастика | -игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  -игры-тренинги на подавление эмоций и снятия невротических состояний;  -коррекция поведения | все группы  старшая группа  ст., подг. группы |
| 12 | Музыкотерапия | -музыкальные занятия (слушание музыки, пение);  -музоформление фона занятий; -музсопровождение режимных моментов;  -музтерапия на занятиях ритмикой | все группы  -//-  -//-  -//- |
| 13 | Кукпотерапия | -игры-занятия в театральной студии | все группы |
| 14 | Свето- и цветотерапия | -обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебно- воспитательного процесса | все группы  -//- |