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 программы1. Создание комплексной системы по физическому воспитанию.2. Создание оздоровительногорежима3.Диагностика состояния здоровьядетей4.Составление двигательногорежима по группам2. Направления работы1*. Создание условий:*-подбор мебели по ростовымпоказателям-постоянное дооборудованиефизкультурного инвентаря.2.*Работа с кадрами:*а) с воспитателями консультации-проведение утренней гимнастики-беседы об оздоровительныхмероприятиях, закаливающихпроцедурах-о коррекционной работе с детьмигруппы риска-семинар о проблемахмежличностных отношений-развитие моторики рукб) с младшим обслуживающимперсоналом консультации-о соблюдении температурногорежима (проветривание)-кварцевание помещений3.Работа с детьми групп риска:а) диагностикаб) снижение физической нагрузкидля детей с нарушениямидеятельности сердца,кровообращения мозганеиндивидуальная работа с детьми снарушением осанки иплоскостопием в свободное времяг) медико-педагогический контрольмедсестры за состоянием здоровьядетей (на занятиях)д) включение специальныхкоррекционных упражнений дляпрофилактики нарушения осанки иплоскостопия4. Работа с родителями:-проведение открытых занятий дляродителей-проведение совместныхспортивных мероприятий-оформление информации дляродителей по физическомувоспитанию-беседы психолога о созданиикомфортной эмоциональнойатмосферы в семье. | старшийвоспитатель,медсестра,инструктор пофизкультуревоспитатели,медсестраинструктор пофизкультуре,муз. руководитель,медсестрапсихологдефектологмедсестраврачмедсестравоспитателиинструктор пофизкультуреинструктор пофизкультуревоспитателипсихолог | сентябрьв теч.годасентябрь 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 пофизкультуре | ежедневно |
| 2. Физкультурные занятия  | инструктор пофизкультуре,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 (адаптационныйпериод);-гибкий режим;-организация микроклимата и стиля жизни группы, комфортного для каждого ребенка; -учет биоритмологической активности ребенка | все группыст, 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 группыср., ст., подг.группыср., ст., подг.группыср., 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 группаст., 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 -//- |