

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Детский сад комбинированного вида №53 «Звончек»**

**Консультация для воспитателей**

**«Система физкультурно-  
оздоровительной работы в ДОУ»**

Подготовил  
Старший воспитатель  
Федосова В.В.

2022 г.

## «Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

**Цель:** совершенствовать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости детей раннего возраста.

### Основные направления работы:

- Распределение материала занятий, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания.
- Изменение модели взаимодействия педагога и ребёнка с учебно-дисциплинарной на личностно-ориентированную.
- Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач.
- Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.

### Участники работы и их основные обязанности

<b>медсестра</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Профилактические прививки (по показаниям педиатра).</li><li>2. Лечебно-оздоровительная: кварцевание.</li><li>3. Медико-педагогический контроль за соблюдением санэпидрежима, режима питания, за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li><li>4. Антропометрия и диагностика физического развития детей.</li><li>5. Анализ состояния здоровья (поквартально, за год: учебный, календарный).</li></ol>
<b>Воспитатели</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Диагностика.</li><li>2. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.</li><li>3. Ионизация группового помещения.</li><li>4. Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок.</li><li>5. Контроль за позой ребёнка при сидении за столом, на ковре.</li><li>6. Соблюдение чередования деятельности детей (сидят, стоят).</li><li>7. Включение в утреннюю гимнастику комплексов кинезиологических упражнений, гимнастики на речевой основе, логоритмике.</li><li>8. Систематическое проведение комплексов дыхательных упражнений на утренней гимнастике, прогулке, занятиях, между занятиями, на закаливании после сна, после подвижных игр, основных видов движений, бега, прыжков.</li><li>9. Систематическое проведение закаливающих процедур.</li><li>11. Проведение артикуляционной гимнастики.</li><li>12. Ежедневная пальчиковая гимнастика.</li><li>13. Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения).</li><li>14. Контроль за правильным речевым дыханием во время заучивания и рассказывания стихотворений, речевых упражнений, речи в повседневной жизни.</li><li>15. Контроль за дыханием во время пения.</li><li>16. Работа с детьми над культурно-гигиеническими навыками (чистка носа).</li><li>17. Проведение бесед о здоровом образе жизни.</li></ol>

<p><b>Музыкальный руководитель</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика певческих навыков.</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, влажной уборки).</li> <li>3. Ионизация помещения.</li> <li>4. Соблюдение требований СанПиН по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности).</li> <li>5. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения.</li> <li>6. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально-ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр.</li> <li>7. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-подвижных игр.</li> <li>8. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, кинезиологических упражнений, пальчикового театра.</li> <li>9. Проведение музыкально-тематических занятий.</li> </ol>
<p><b>Логопед</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика речи и речевого дыхания.</li> <li>2. Использование комплексов дыхательных упражнений, артикуляционной, пальчиковой гимнастик, звукодвигательных игр, упражнений по кинезиологии.</li> <li>3. Контроль за речевым дыханием детей во время рассказывания стихотворений, рассказов, монологов, позой ребёнка во время сидения.</li> </ol>
<p><b>Помощник воспитателя</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение режима проветривания, температурного и питьевого режима, влажной уборки и мытья групповых помещений.</li> <li>2. Совместно с воспитателем работа над культурно-гигиеническими навыками.</li> </ol>

## ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<p><i>Виды оздоровительных мероприятий</i></p>	<p><i>Система работы в группе</i></p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная работа</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• физкультурные занятия на улице (летом)</li> <li>• подвижные игры и физические упражнения</li> <li>• спортивные игры</li> <li>• индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• коррекционная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- для глаз,</li> <li>- дыхательная</li> <li>- пальчиковая</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- пешие походы</li> </ul> </li> </ul>

	<p>- Дни здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительный бег</li> <li>• каникулы</li> <li>• кружок логоритмики</li> <li>• создание комфортного режима</li> <li>• самостоятельная игровая деятельность</li> </ul>
<p><b>Закаливание</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки</li> <li>• умывание прохладной водой из-под крана с элементами самомассажа ушных раковин, крыльев носа, пальцев рук</li> <li>• игры с водой</li> <li>• пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице</li> <li>• хождение босиком</li> <li>• сон с доступом воздуха</li> <li>• проветривание, кварцевание</li> <li>• воздушные ванны</li> <li>• привитие культурно-гигиенических навыков</li> </ul>
<p><b>Лечебно-профилактическая работа</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуаль-ных особенностей</li> <li>• витаминотерапия (поливитамины)</li> <li>• витаминизация 3-его блюда (витамин С)</li> <li>• использование приёмов релаксации, минуты тишины</li> <li>• сказкотерапия</li> <li>• музыкотерапия</li> <li>• смехотерапия (игрушки-забавы)</li> <li>• ароматизация группы</li> <li>• использование фитонцидов (лук, чеснок)</li> </ul>

<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы</li> <li>• игровая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры,</li> <li>- развивающие игры,</li> <li>- сюжетно-ролевые,</li> <li>- игры-драматизации</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul> </li> <li>• художественная литература</li> <li>• мини экскурсии</li> <li>• целевые прогулки</li> <li>• познавательно-практическая деятельность</li> <li>• продуктивная деятельность</li> <li>• занятия по темам:</li> </ul>
<b>Коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье и физическом развитии</b>	Согласно основным направлениям с детьми с отклонениями в здоровье и по планированию работы руководителя физического воспитания по коррекционной работе

### ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<b>Физкультурно-оздоровительные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие физической культурой по программе ДОУ;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- индивидуальные задания для самостоятельного выявления в течение дня;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- элементы массажа, самомассажа.</li> </ul>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Проводится воспитателем до завтрака (ежедневно) и включает простейшие гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений. Длительность – от 5 до 8 минут.
<b>Элементы физического воспитания в режиме дня</b>	<p>Включают п/и в период бодрствования в I и II половину дня. Игры могут проводиться в группе, на площадке или в зале. Проводит игры воспитатель или специалист по физкультуре.</p> <p>Длительность игр 10-15 минут. В начале и в конце занятия оптимальны менее подвижные, чем в основной части, игры. Эту форму можно использовать от 2-3 до 5 раз в неделю.</p> <p>Характер мышечной работы в процессе игры подбирают с учётом патологии (например,</p>

	дыхательная патология предусматривает игры с работой плечевого пояса, мышц грудной клетки, элементов звуковой гимнастики).
<b>Индивидуальные задания (для самостоятельного выполнения в домашних условиях)</b>	Это комплекс упражнений, игр, направленных на развитие отстающего двигательного навыка или качества либо на ликвидацию остаточных явлений какой-либо патологии. Для всех детей с патологией дыхательной системы обязательны дыхательные упражнения.
<b>Закаливающие процедуры</b>	Назначаются только врачом. При этом должна быть составлена схема проведения процедуры с учётом индивидуальных особенностей реакции на воздействие холода. Необходимо указать характер закаливающей процедуры (воздух, вода), зону и вид воздействия (например, для водной процедуры – обтирание, обливание, душ), начальную и конечную температуру воздуха для проведения водного закаливания, кратность проведения. При проведении процедур со слабым характером закаливающего воздействия (мытьё рук холодной водой) возможен групповой способ.
<b>Элементы массажа и самомассажа</b>	Выполняет воспитатель при чтении потешек, пальчиковых игр и т.п.

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **1. Физические упражнения:**

- общеразвивающие;
- дыхательные статические и динамические по «звуковой» методике;
- коррегирующие;
- гимнастические для мышц брюшного пресса, спины и поясничной области;
- для формирования правильной осанки;
- для формирования сводов стоп;
- на внимание и координацию движений;
- в расслаблении;
- в равновесии

### **2. Подвижные игры малой, средней и большой подвижности.**

### **3. Массаж и самомассаж различных частей тела**

### **4. Закаливающие процедуры (водой, воздухом, солнечные ванны).**

Чередование общеразвивающих упражнений (ОРУ) и других специальных упражнений (СУ) с дыхательными проводятся в соотношении 1:2 или 1:3. Для реконвалесцентов острых заболеваний верхних дыхательных путей можно рекомендовать соотношение ДУ к ОРУ 1:1. На начальных этапах работы рекомендуется соотношение СУ и ОРУ 3-4:1, в конце курса – 1:2-3 соответственно.

Последовательно включаются следующие виды упражнений: для формирования сводов стоп; в диафрагмальном дыхании (3 года); дыхательные с удлинённым выдохом и с форсированным выдохом, с произношением гласных звуков; дыхательные динамические упражнения для формирования правильной осанки; дыхательные с акцентом на носовое дыхание; упражнения в расслаблении, на внимание и координацию.

Двигательные навыки и физические качества развиваются в последовательности их формирования в онтогенезе ребёнка. Особое внимание уделяется развитию отстающих движений.

## Медицинские группы по физическому воспитанию

Группа	Медицинская характеристика	Допускаемые мероприятия
<b>Основная</b>	Отсутствие отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья, а также незначительные отклонения, но достаточная физическая подготовленность.	Занятия по программе физического воспитания в полном объеме.
<b>Подготовительная</b>	Незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, недостаточная степень физической подготовленности.	Занятия по программе физического воспитания при условии постепенной её реализации.
<b>Специальная</b>	Значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной производственной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий по Государственной программе в общих группах.	Занятия по щадящей методике (нормативы снижаются). Занятия лечебной или корригирующей гимнастикой.

Перевод из специальной группы в подготовительную и из подготовительной в основную и обратно производится при очередном ежегодном обследовании, а досрочно – после дополнительного обследования по представлению педагога или после перенесённых заболеваний.

**Задачи:** 1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию организма. 2. Повышение умственной и физической работоспособности. 3. Формирование основных двигательных навыков и умений.

### ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ

<b>1. Оздоровительный</b>	<p>Вначале необходимо восстановление здоровья, устранение приобретённых болезней, нарушений, предупреждение рецидивов заболевания, а также возможных осложнений болезни.</p> <p>На первом этапе необходимо повысить адаптационные возможности организма детей к восприятию физических упражнений в привычных формах двигательной активности.</p> <p>На втором этапе необходима осторожная тренировка нарушенных в ходе заболевания функций.</p> <p>На третьем этапе необходимо развивать двигательные качества и умения.</p>
<b>2. Дифференцированный</b>	Т.к. занятия с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, не проводятся индивидуально, то педагог вместе с врачом должны уметь объединять воспитанников в группы по наиболее важным показателям реактивности организма (в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности, заболевания).

<p><b>3. Освоение и совершенствование двигательных навыков.</b></p>	<p>Специальные медицинские группы к новому учебному году комплектуют на основе учёта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• возраста;</li> <li>• диагноза заболевания;</li> <li>• функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</li> <li>• физического развития;</li> <li>• физической подготовленности.</li> </ul>
---	--

### **КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **Динамические методы контроля эффективности:**

- динамика группы здоровья ребёнка;
- определение уровня физического развития в динамике;
- динамика функциональных показателей в процессе реализации оздоровительной программы;
- динамика заболеваемости (частота, длительность, тяжесть);
- посещаемость образовательного учреждения при использовании оздоровительных средств;
- темпы овладения детьми основными и вспомогательными двигательными навыками и физическими качествами;
- динамика клинических показателей.

#### **Оценка эффективности оздоровления часто болеющих детей.**

Основным критерием оценки проведённых оздоровительных мероприятий является динамика уровня заболеваемости (кратности, продолжительности и тяжести заболеваний) каждого ребёнка за год. Эффективным считается оздоровление, если заболеваемость снижается не менее на 25%. *Показатель эффективности оздоровления рассчитывается путём деления числа часто болеющих детей (ЧБД), снятых с учёта по выздоровлении, на общее число ЧБД, получивших профилактические процедуры, выраженное в процентах.*

Одним из объективных показателей здоровья детей является показатель кратности случаев ОРЗ. Анализ проводится методом сравнения данных по заболеваемости за 1-2 года до проведения закаливающих мероприятий и такой же период времени спустя. Более достоверным остаётся метод «контрольной группы». Заболеваемость каждого ребёнка учитывается за период его наблюдения по средним данным: *общего числа заболеваний на одного ребёнка в месяц, числа осложнённых случаев и числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в месяц. Путём деления полученных данных двух сравниваемых периодов и групп получают коэффициент эффективности проведённых оздоровительных мероприятий.*