

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

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

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

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

ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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

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

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физкультурно-оздоровительные	<ul style="list-style-type: none"> - занятие физической культурой по программе ДОУ; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - индивидуальные задания для самостоятельного выявления в течение дня; - закаливающие процедуры; - элементы массажа, самомассажа.
Утренняя гимнастика	Проводится воспитателем до завтрака (ежедневно) и включает простейшие гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений. Длительность – от 5 до 8 минут.
Элементы физического воспитания в режиме дня	<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).
Индивидуальные задания (для самостоятельного выполнения в домашних условиях)	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.
Закаливающие процедуры	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.
Элементы массажа и самомассажа	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
Основная	Отсутствие отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья, а также незначительные отклонения, но достаточная физическая подготовленность.	Занятия по программе физического воспитания в полном объёме.
Подготовительная	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.
Специальная	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

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

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.*