

## Сведения о кабинете ЛФК в МБДОУ №85 (2023г.)



*Обязанности работников дошкольного отделения в рамках реализации программы «Будем здоровы»:*

### **Заведующая МДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы - 2 раза в год; контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей;

### **Инструктор по ФК:**

- проведение мониторинга (совместно с воспитателями и специалистами);

### **Старшая медсестра:**

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития.

### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; упражнений на релаксацию; закаливающие мероприятия:
- сниженная температура воздуха;
- облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- закаливания;
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;





## КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОЗОМ СУТУЛОСТЬ

Задачи ЛФК

- Укрепление ослабленных мышц туловища
- Растягивание мышц передней поверхности
- Увеличение подвижности позвоночника.

Часть	Содержание	Примечание
Вводная часть	<p>Проверка правильной осанки у стены (5 точек)</p> <p>Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу.</p> <p>Ходьба на носках, разное положение рук, мешочек на голове.</p> <p>«Паучки» - мешочек на животе</p> <p>«Кошечка» - мешочек на спине</p>	<p>Упражнения выполнять в движении</p>

<p>Основная часть</p>	<p>1. Наклоны головы и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный.</p> <p>2. Наклоны в стороны и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево.</p> <p>3. Вращение и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево.</p> <p>4. Потянулись и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 3-руки через стороны вверх - прогнуться 2-4 - и.п. темп медленный</p> <p>5. Велосипед и.п. лежа на спине, руки за голову.</p> <p>6. Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся» и.п. тоже, руки через стороны, ладони вверх 1-3 - поднять одну ногу, носок вытянуть на себя</p>	
-----------------------	--	--

	<p>2-4 - и.п.</p> <p>7.Бревнышко</p> <p>и.п то же - руки вверх в замок, перекаты вправо и влево.</p> <p>8.Потягушки - на расслабление</p> <p>и.п. то же, потянуться руки вверх, пятки от себя. темп медленный</p> <p>9. «Песочек»</p> <p>и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди ( собирают песочек)</p> <p>10 Я на солнышке лежу</p> <p>и.п. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки под подбородок.</p> <p>11.Кошечка</p> <p>и.п. стоя на четвереньках</p> <p>12.Отжимание</p> <p>и.п. лежа на животе - 10р.</p> <p>13.Группировка</p> <p>и.п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. Темп медленный</p>	
Заклуч. часть	<p>Ходьба со сменой направления, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Проверка осанки у стеночки.</p>	

**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
<p>Всесторонне укрепление мышечной системы ребенка.</p> <p>Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища, правой и левой половин туловища.</p> <p>Формирование навыка правильной осанки.</p> <p>Овладение навыками мышечной релаксации.</p> <p>Адаптация сердечно - сосудистой и дыхательной систем к возрастающим физическим нагрузкам.</p>	<p>Лечение положением.</p> <p>Физические упражнения: ОРУ - 20% времени занятия</p> <p>Специальные упражнения - 60%</p> <p>Времени занятия</p> <p>Дыхательные упражнения - 5%.</p> <p>Упражнения на расслабление - 15 % времени занятия.</p>	<p>УГГ-</p> <p>2-3 специальных упражнений</p> <p>5-7 минут .</p> <p>занятия лечебной гимнастикой - 2530 минут.</p> <p>Самостоятельные занятия - 3-5 специальных упражнений.</p>	<p>Выполнять специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.</p> <p>Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.</p> <p>Ребенок выполняет упражнения в группе, коррекционном зале, дома.</p> <p>Используются игры всех степеней подвижности.</p>	<p>Тестовая диагностическая карта.</p> <p>Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Миотонометрия - определение мышечного тонуса.</p>



## ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
<p>Общее укрепление мышечносвязочного аппарата ребенка.</p> <p>Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</p> <p>Формирование навыка правильной осанки.</p> <p>Тренировка мышц стопы.</p>	<p>1.Физические упражнения.</p> <p>2.Естественный фактор природы включаются на занятия, ОРУ, УГГ</p> <p>естественные факторы природы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· воздух</li> <li>· солнце</li> <li>· вода</li> </ul>	<p>УГГ-</p> <p>2-3</p> <p>Занятия лечебной гимнастикой</p> <p>Самостоятельные занятия - 3-5 специальных упражнений.</p>	<p>Выполнять специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.</p> <p>Ребенок босиком.</p> <p>Ребенок выполняет упражнения в группе, коррекционном зале, дома.</p>	<p>Внешний осмотр в и.п. стоя и в ходьбе</p> <p>Плантография - 2 раза в год.</p>

### 3. Оценка результативности системы и содержания оздоровительной работы

#### 3.1 Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей.

Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования у *детей* - это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа обоснованного поведения.

Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично - ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Предоставление дополнительных услуг для детей (работа кружка оздоровительной направленности «Экология»;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе);

- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

Работа с педагогическим коллективом – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. При этом, одной из основных задач, является задача по созданию системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

В педагогическом коллективе внедряются новые системы социального сопровождения дошкольников при выпуске в школу. Внедряются современные методы мониторинга здоровья. Разрабатываются критерии оценки состояния здоровья. При взаимодействии с КШП, внедряется сбалансированное питание (десятидневное меню).

Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:
- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей
- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном отделении, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют среднее образование или специальное, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Помимо традиционных форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.), проводятся и новые формы работы:



- Создание в уголках для родителей рубрики «Копилка семейного здоровья»; «Советы доктора»;
- Консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, инструктор по физической культуре, медсестра);
- Родительские собрания на данную тематику;
- Педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном отделении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины и т.д.

Особой популярностью среди родителей в дошкольном учреждении пользуется такой конкурс семейных команд как «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Большие гонки», оформление семейных фотоальбомов на тему: «Спорт и семья». Для реализации этой работы используются коллективные и индивидуальные формы деятельности, итогом которой будет индивидуальный стиль взаимоотношений с каждым родителем, который приведет к оптимальным способам решения проблем воспитания конкретной личности в ДОУ и дома. Психологическим условием успешного межличностного взаимодействия является внимательность, проникновенность, неторопливость.

### **3.2 Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ**

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Наше дошкольное учреждение курирует врач-педиатр, по назначению которого дети получают витаминoproфилактику.

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

Профилактическо-оздоровительная работа в дошкольном отделении направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- Осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- Дважды в день влажная уборка групповых помещений;

- Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укорочены;
- 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- Правильно осуществляется подбор и расстановка комнатных растений;
- Своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
- Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств;
- Во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение  $t^0$  тела, осмотр кожных покровов);
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой;
- Введение в меню продуктов, содержащих фитонциды (чеснок, лук);
- Использование рециркуляторов для очистки воздуха групповых помещений

### **Учебные занятия**

Физическая культура	Три раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин
---------------------	---

### **Самостоятельные занятия**

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
---	---

### **Праздники и развлечения**

Неделя здоровья	2 раза в год
-----------------	--------------

Спортивные развлечения	1 раз в неделю на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.
Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

**Совместная физкультурно – оздоровительная работа  
дошкольного отделения и семьи**

Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз
Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года