**Информация о работе кабинета ЛФК в МБДОУ №85 (2022г.)**

*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  | Проверка правильной осанки у стены (5 точек)  Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу.  Ходьба на носках, разное положение рук, мешочек на голове.  «Паучки» - мешочек на животе  «Кошечка» - мешочек на спине  |     Упражнения выполнять в движении  |
| Основная часть  | 1.Наклоны головы  и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти.  Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный.  2.Наклоны в стороны  и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.  Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево.  3.Вращение  и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево.  4.Потянулись  и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища  3-руки через стороны вверх - прогнуться  2-4 - и.п. темп медленный  5.Велосипед  и.п. лежа на спине, руки за голову.  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   |   |
|  | 2-4 - и.п.  7.Бревнышко  и..п то же - руки вверх в замок, перекаты вправо и влево.  8.Потягушки - на расслабление  и.п. то же, потянуться руки вверх, пятки от себя. темп медленный  9. «Песочек»  и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди ( собирают песочек)  10 Я на солнышке лежу  и.п. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки под подбородок.  11.Кошечка  и.п. стоя на четвереньках  12.Отжимание  и.п. лежа на животе - 10р.  13.Группировка  ип. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. Темп медленный  |  |
|
| Заключ. часть  | Ходьба со сменой направления, сохраняя правильную осанку.  Проверка осанки у стеночки.  |   |

 **ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

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

****

**ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Целевые** **установки**  | **Средства ЛФК**  | **Формы ЛФК**  | **Методические рекомендации**  | **Методы функционального контроля**  |
| Общее укрепление мышечносвязачного аппарата ребенка.  Укрепление мыщц голеностопного сустава и стопы.  Формирование навыка правильной осанки.  Тренировка мышц стопы.  | 1.Физические упражнения.  2.Естестыенный фактор природы включаются на занятия, ОРУ, УГГ  естественные факторы природы · воздух  · солнце  · вода    | УГГ-  2-3  Занятия лечебной гимнастикой  Самостоятельные занятия - 3-5 специальных упражнений.    | Выполнять специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.  Ребенок босиком.  Ребенок выполняет упражнения в группе, коррекционном зале, дома.    | Внешний осмотр в и.п. стоя и в ходьбе  Плантография - 2 раза в год.    |

### 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, личностно - 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 **с**озданию 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 закаливающих 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 оздоровительнопрофилактические и лечебные мероприятия. Наше дошкольное учреждение курирует врач-педиатр, по назначению которого дети получают витаминопрофилактику.

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 следует уделяется профилактическим мероприятиям:

* Осуществление проветривания помещений, в которых пре-

бывают 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 t0 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  |  1раз 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  |