

## **Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 10 )**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разно-уровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

#### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### **4. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

#### **Профилактическое направление**

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### Организация двигательного режима

1.Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов <i>(физкультурно-оздоровительные занятия)</i>	Периодичность проведения	Подходы, способствующие развитию интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
1.1.Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционная</li> <li>• игровая</li> <li>• с использованием полосы препятствий</li> <li>• имитационная</li> </ul>	Ежедневно на открытом воздухе или в зале.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Создание положительного настроения</li> <li>✓ Разнообразие методов и приемов</li> <li>✓ Игровая мотивация</li> <li>✓ Интеграция</li> <li>✓ Комплексно-тематическое планирование</li> <li>✓ Индивидуализация</li> <li>✓ Использование предметно-развивающей среды</li> </ul>
1.2.Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между различными видами деятельности.	
1.3.Физкультминутка	Ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности.	
1.4.Подвижные игры и игровые упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки.	
1.5.Оздоровительный бег	2 раза в неделю, во время утренней прогулки.	
1.6.Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки.	
1.7.Прогулки-походы в лес (парк)	2-3 раза в месяц.	
1.8. «Гимнастика пробуждения»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• разминка в постели</li> <li>• самомассаж</li> <li>• гимнастика игрового характера</li> <li>• пробежки по массажным дорожкам</li> </ul>	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей.	
1.9.Корректирующая гимнастика	По рекомендации врача, после дневного сна.	
<b>2.Непосредственно образовательная деятельность</b> <i>(учебные занятия)</i>		Подходы, способствующие развитию интереса
2.1.По физической культуре: <ul style="list-style-type: none"> <li>· традиционные</li> <li>· тренировочные</li> <li>· игровые</li> <li>· сюжетно – игровые</li> <li>· тематические</li> <li>· комплексные</li> <li>· контрольно – проверочные</li> <li>· занятия по интересам</li> <li>· интегрированные</li> <li>· игровые беседы с элементами движений</li> </ul>	3 раза в неделю;	Создание положительного настроения <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Разнообразие методов и приемов</li> <li>▪ Игровая мотивация</li> <li>▪ Интеграция</li> <li>▪ Комплексно-тематическое планирование</li> <li>▪ Индивидуализация</li> <li>▪ Использование предметно-развивающей среды</li> </ul>

<b>3.Самостоятельная деятельность (самостоятельные занятия)</b>		<b>Подходы, способствующие развитию интереса</b>
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность (подвижные игры, спортивные игры, катание на санках, лыжах, велосипеде и т.д.)	Ежедневно под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	✓ Создание положительного настроения ✓ Разнообразие методов и приемов ✓ Игровая мотивация
3.2. «Час» двигательного творчества	Во второй половине дня, 1 раз в неделю	✓ Интеграция
3.3. Динамический час на дневной прогулке	2 раза в неделю	✓ Комплексно-тематическое планирование
3.4 Предметно-развивающая среда	В физкультурном зале, в физкультурных уголках в группе, на групповом участке, на физкультурной площадке	✓ Индивидуализация ✓ Использование предметно-развивающей среды
<b>4.Физкультурно-массовая деятельность</b>		<b>Подходы, способствующие развитию интереса</b>
4.1.Дни здоровья	4 раза в год	✓ Создание положительного настроения
4.2.Физкультурный – досуг	2-3 раза в месяц	✓ Разнообразие методов и приемов
4.3.Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год, внутри ДОУ	✓ Игровая мотивация
4.4.Игры – соревнования между возрастными группами или с учащимися начальных классов	1 раз в год	✓ Интеграция ✓ Комплексно-тематическое планирование
4.5.Праздник «Малышок» вне детского сада.	1 раз в год	✓ Индивидуализация
4.6. Валеологические праздники	1 раз в квартал	✓ Использование предметно-развивающей среды ✓ Вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия
<b>5.Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность ДОУ и семьи.</b>		<b>Подходы, способствующие развитию интереса</b>
5.1. «Домашние задания»	Определяются воспитателем	✓ Создание положительного настроения
5.2.Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей, детей, воспитателя.	✓ Разнообразие методов и приемов ✓ Игровая мотивация
5.3.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях ДОУ.	Во время подготовки физкультурных праздников, досугов недели здоровья, туристических походов.	✓ Интеграция ✓ Комплексно-тематическое планирование ✓ Индивидуализация ✓ Использование предметно-развивающей среды ✓ Вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>Фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3- 4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<b>Вода</b>	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>Воздух</b>	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					

	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
<b>рецепторы</b>	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

