

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Комплекс закаливающих процедур осуществляется с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий применяется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа

Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин.
	б) на улице	–	–	–	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 30 мин.
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	–	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	–	–	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Средства физического развития

Естественные силы природы	Гигиенические факторы	Различные виды деятельности, компонентом которой является движение (лепка, рисование)	Физические упражнения (ОРУ, строевые упр., игры)
---------------------------	-----------------------	---	--

(солнце, воздух, вода).			
Методы физического развития			
Наглядные: Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция.	Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.	

Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
1. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Воспитатели
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты поликлиники
2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	воспитатели
2.	ООД	Все	2 раза в неделю для детей 2-3 лет 3 раза в неделю для детей 3-7 лет	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все	2 раза в день	Воспитатели
4.	Спортивные упражнения	Все	2 раза в неделю	Воспитатели
5.	Спортивные игры	Все	2 раза в неделю	Воспитатели

6.	Спортивные праздники	Дети 4-7 лет	2 раза в год	Воспитатели, муз. руководитель
7.	Физкультурные досуги	Дети 3-7 лет	1 раз в месяц	Воспитатели, муз. руководитель
10.	Каникулы	Все	2 раза в год	Все
3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с родителями)	Все	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Заведующий, воспитатели, помощники воспитателей, медсестра
4. ЗАКАЛИВАНИЕ и ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ				
1.	Гимнастика пробуждения, ходьба по массажным дорожкам, ходьба босиком из теплой комнаты в прохладную	Все	После сна, ежедневно	Воспитатели
	Дыхательные упражнения, оздоровительный бег, упражнения на осанку	Средняя, старшая, подготовительная группы	Во время проведения утренней гимнастики	Воспитатели
	Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, физкультурные минутки	Средняя, старшая, подготовительная группы	Во время проведения ООД статического характера	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей
3.	Гигиенические процедуры	Все	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРОГО ЗАВТРАКА				
1.	Соки натуральные или витаминизированные, фрукты	Все	Ежедневно	Воспитатели, пом. воспитателей

Организация оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
------------------------------------	--------------------------------

1.1. Воздушно-температурный режим:	от +19 до + 22 С Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 С
Сквозное проветривание(в отсутствии детей)	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 С
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 С (для группы раннего возраста) +21 С (для детей от 3 до 7)
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.
1.2. Воздушные ванны:	
Прием детей на воздухе	В летний период
Утренняя гимнастика	В летний период - на улице. В холодное время года проводится ежедневно в группе, физкультурном зале, одежда облегченная
ООД по физическому развитию	Для детей 1,6-2 года: 2 раза в неделю ООД по физическому развитию Для детей 3-5 лет: 3 раза в неделю ООД по физическому развитию в физкультурном зале при + 19 С., Для детей с 5-ти летнего возраста: 2 раза в неделю ООД по физическому развитию в физкультурном зале при + 19 С., и 1 раз в неделю ООД по физическому развитию круглогодично на воздухе до - 10 С
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа и зависит от климатических условий. При температуре воздуха ниже -15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. При неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры+ 19 С

Оздоровительно-профилактические мероприятия

Виды	Особенности организации
<i>Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями</i>	
ходьба босиком из теплой комнаты в прохладную и наоборот	Начиная с младшей группы
облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>	
витаминация 3-х блюд	ежедневно
употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
<i>Медицинские мероприятия</i>	
мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
плановые медицинские осмотры	2 раза в год/по графику
антропометрические измерения	2 раза в год
профилактические прививки	по возрасту
кварцевание	по эпидпоказаниям
организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно - оздоровительные</i>	
Физкультурные минутки	ежедневно
пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	ежедневно
динамические паузы	ежедневно
артикуляционная гимнастика	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
<i>Образовательные мероприятия</i>	
привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

