

## Система физкультурно-оздоровительной работы

**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 разноуровневого 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.

#### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

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

#### 4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний.

### Система оздоровительной работы

№ п\п	мероприятия	группы	периодичность	ответственные
<b>1.</b>	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа  все группы все группы	ежедневно в адаптационный период ежедневно  ежедневно	воспитатели, медсестра, педагоги  все педагоги, медсестра
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по ф/культуре
2.1.	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по ф/культуре
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	все группы все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	инструктор по ф/культуре воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	во всех группах	2 р. в неделю	воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	воспитатели, инструктор по ф/культуре
2.5	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	инструктор по ф/культуре
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	все группы все группы подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	инструктор по ф/культуре, воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом)	все группы	1 р. в год	инструктор по

	«День здоровья» «Весёлые старты»	подготовит ельная	1 р. в год	ф/культуре, воспитатели, муз/рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витамиотерапия	все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	по показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна	воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	все группы	лето	воспитатели
4.3.	Обширное умывание	все группы	лето	воспитатели
4.4.	Облегчённая одежда детей	все группы	в течении дня	воспитатели, мл. воспитатели
4.5.	Мытьё рук, лица	все группы	несколько раз в день	воспитатели

## Модель двигательного режима по всем возрастным группам

мероприятия	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;	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.

- зрительная гимнастика.				
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 по 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.			