Выписка из основной образовательной программы МБДОУ «Менделеевский детский сад»

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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 Создание условий

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

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 кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики. **Физкультурно-оздоровительное направление**

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

Профилактическое направление

- проведение обследований 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;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	**Обеспечение здорового ритма жизни** - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 группа раннего возраста, младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели Мед. сестра педагоги все педагоги Мед. сестра
2.	**Двигательная активность**	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физкультуре
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы, (кроме 1 ГРВ)	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
2.2	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию • в физкультурном зале; • на спортивной площадке.	Все группы (1 ГРВ в групповом помещении) Все группы (1 ГРВ в групповом помещении)	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре Воспитатели

2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	С 3-7 лет	2 раза в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовит.	2 раза в неделю	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
2.5.	Активный отдых • спортивный час; • физкультурный досуг;	 С 3-7 лет С 3-7 лет	 1 раз в неделю 1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре Воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весѐлые старты»	С 3-7 лет Старшая, подготовительная I, II	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год	Инструктор по физкультуре Воспитатели, муз. рук.
2.7.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 раз в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	**Лечебно – профилактические мероприятия**			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 раза в год	Мед. сестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	воспитатели
3.4.	Закладывание оксолиновой мази	Все группы	Осень, весна	Мед. сестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели
4.	**Закаливание**			

4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчѐнная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьѐ рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	I группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа I	Подготовительная группа II	Разновозрастная группа
Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Утренняя гимнастика	-	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Физкультминутки	-	2-3 мин.	2-3 мин.	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 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице, в старшей, подготовительной I,II, разновозрастной группах)	Игры-занятия на развитие движений 2 раза в неделю 6-10 мин (по подгруппам)	3 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно не менее двух игр 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр 8-10 мин.

Оздоровительные мероприятия: - просыпательная гимнастика; - дыхательная гимнастика	-	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 7 мин.
Физические упражнения и игровые задания: -артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика	-	Ежедневно, сочетая упражнения 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения 10-15 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения 10-15 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения 8-10 мин.
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 10-15 мин.	1 раз в месяц 15-20 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раз в год 15-20 мин.	2 раз в год 25-30 мин.	2 раз в год 30-35 мин.	2 раз в год 30-35 мин.	2 раз в год 25-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.						

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21-22). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15-16). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время – до температуры – 15 градусов). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры. В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешить походить 2-3 минуты босиком по теплому песку.

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.