

## Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей 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 педагогов
- 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
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

В здании МДОУ – детский сад «Звёздочка» имеется музыкально-спортивный зал с различным спортивным инвентарём. В группах оснащены физкультурные уголки для развития движения. В тёплое время года при благоприятных погодных условиях практически вся деятельность ребёнка вынесена на свежий воздух. На участках имеются различные пособия для развития движения детей: лестницы, дуги и бумы для лазания, деревянные брёвна для развития равновесия, качели, сюжетные постройки. Модель двигательного режима предполагает утреннюю гимнастику, организованную образовательную деятельность по данному направлению, физкультминутки в ходе организованной образовательной деятельности, проведение подвижных игр на прогулках, обучение спортивным играм и упражнениям (третье физкультурное занятие) на прогулке, бодрящую гимнастику после сна, динамические паузы в течение дня, физкультурный досуг и праздники. Ежемесячно воспитателями групп проводятся тематические Дни здоровья.

Говоря об оздоровительной модели режима, заметим, что в тёплое время года приём детей осуществляется на прогулке, для детей 4-7 лет организуются целевые экскурсии. В холодное время года в отсутствие детей в группах по графику осуществляется сквозное проветривание, поддерживается воздушно-температурный режим, в группах дети ходят в облегчённой одежде. В детском саду применяется витаминно-фитотерапия, с медицинскими работниками организуется работа по профилактике гриппа и ОРВИ. Из закаливающих процедур применяются облегчённая одежда детей, босохождение после сна, ходьба по ребристой дорожке, умывание лица и рук до локтей прохладной водой, в тёплое время года сон при открытых фрамугах и окнах. Заметим, что при неблагоприятных погодных условиях мероприятия физкультурно-оздоровительного характера переносятся в помещение.

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей, формируется участниками образовательных отношений через систему оздоровительной работы, модель закаливания и режим двигательной активности.

### Система оздоровительной работы

| №         | Мероприятия   | Группы   | Периодичность  | Ответственные  |
|-----------|---|--|--|--|
| <b>1.</b> | <b>Обеспечение здорового ритма жизни</b><br>- щадящий режим / в адаптационный период/<br>- гибкий режим дня<br>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей<br>- организация благоприятного микроклимата | 1 младшая группа<br><br>Все группы<br>Все группы | Ежедневно в адаптационный период<br>ежедневно<br>ежедневно         | Воспитатели,<br>медик, педагоги<br><br>все педагоги,<br>медик    |
| <b>2.</b> | <b>Двигательная активность</b>  |  |  |  |
| 2.1.      | Утренняя гимнастика   | Все группы                                       | Ежедневно  | Воспитатели,<br>Инструктор<br>ФИЗО                               |
| 2.2.      | Организованная образовательная деятельность по физическому развитию в зале;<br>на улице.  | Все группы<br>Все группы                         | 2 р. в неделю<br>1 р. в неделю                                     | Инструктор<br>ФИЗО<br>Воспитатели                                |
| 2.3.      | Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)   | Во всех группах                                  | 2 р. в неделю  | Инструктор<br>ФИЗО<br>Воспитатели                                |
| 2.4.      | Элементы спортивных игр   | старшая,<br>подготовительная                     | 2 р. в неделю  | Инструктор<br>ФИЗО<br>Воспитатели                                |
| 2.5.      | Активный отдых<br>спортивный час;<br>физкультурный досуг;<br>поход в лес.   | Все группы<br>Все группы<br>Подготовительная     | 1 р. в неделю<br>1 р. в месяц<br>1 р. в год                        | Инструктор<br>ФИЗО<br>Воспитатели                                |
| 2.6.      | Физкультурные праздники (зимой, летом)<br>«Папа, мама, я – спортивная семья»<br>«Весёлые старты»  | все группы<br>подготовительная                   | 1 р. в год<br>1 р. в год   | Инструктор<br>ФИЗО<br>Воспитатели<br>Музыкальные<br>руководители |
| 2.7.      | Каникулы (организованная образовательная деятельность не проводится)  | Все группы                                       | 2 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги   |
| <b>3.</b> | <b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>   |  |  |  |
| 3.1.      | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)   | Все группы                                       | В неблагоприятный период(осень, весна)                             | Воспитатели  |
| 3.2.      | Фитонезидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы                                       | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)           | Воспитатели<br>медсестра   |
| <b>4.</b> | <b>Закаливание</b>  |  |  |  |
| 4.1.      | Контрастные воздушные ванны   | Все группы                                       | После дневного сна   | Воспитатели  |
| 4.2.      | Ходьба босиком  | Все группы                                       | Лето   | Воспитатели  |
| 4.3.      | Облегчённая одежда детей  | Все группы                                       | В течении дня  | Воспитатели,   |
| 4.4.      | Мытьё рук, лица   | Все группы                                       | Несколько раз в день   | Воспитатели  |

### Модель закаливания детей дошкольного возраста

| <i>фактор</i> | <i>мероприятия</i>                        | <i>место в режиме дня</i>   | <i>периодичность</i>         | <i>дозировка</i>  | <i>1-3 лет</i> | <i>3- 4 лет</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<br>3 раза в день   | 50-70 мл воды<br>t воды +20                                   |                | +               | +              | +              | +              |
|               | обливание ног                             | после дневной прогулки  | июнь-август<br>ежедневно     | нач. t воды<br>+18+20<br>20-30 сек.                           |                | +               | +              | +              | +              |
|               | умывание                                  | после каждого приема пищи,<br>после прогулки                                | ежедневно                    | t воды +28+20   | +              | +               | +              | +              | +              |
| <b>воздух</b> | облегченная одежда                        | в течении дня   | ежедневно,<br>в течение года | -   | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | одежда по сезону                          | на прогулках  | ежедневно,<br>в течение года | -   | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | прогулка на свежем воздухе                | после занятий,<br>после сна   | ежедневно,<br>в течение года | от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | утренняя гимнастика на воздухе            | -   | Май-сентябрь                 | в зависимости от возраста                                     | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | физкультурные занятия на воздухе          | -   | в течение года               | 10-30 мин., в зависимости от возраста                         | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | воздушные ванны                           | после сна   | ежедневно,<br>в течение года | 5-10 мин., в зависимости от возраста                          | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | выполнение режима проветривания помещения | по графику  | ежедневно,<br>в течение года | 6 раз в день  | +              | +               | +              | +              | +              |
|               | дневной сон с открытой фрамугой           | -   | в теплый период              | t возд.+15+16   |                |                 | +              | +              | +              |
|               | бодрящая гимнастика                       | после сна   | ежедневно,<br>в течение года |   |                |                 | +              | +              | +              |
|               | дыхательная гимнастика                    | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,<br>в течение года | 3-5 упражнений  |                |                 | +              | +              | +              |

### Режим двигательной активности.

| <i>Формы работы</i> | <i>Виды занятий</i> | <i>Периодичность</i> | <i>Длительность занятий в зависимости от возраста детей</i> |
|---------------------|---------------------|----------------------|---|
|---------------------|---------------------|----------------------|---|

|   |  |  | 1-3 года  | 3-4 года  | 4-5 лет   | 5-6 лет   | 6-7 лет   |
|---|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Физкультура</b>                                      | в помещении  | 2 раза в неделю                                      | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
|   | на улице   | 1 раз в неделю                                       | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b> | утренняя гимнастика (по желанию детей)   | ежедневно  | 5-8 мин   | 5-10 мин  | 5-10 мин  | 5-10 мин  | 5-10 мин  |
|   | подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно на каждой прогулке                         | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-40 мин |
|   | закаливающие процедуры до сна и гимнастика после сна                           | Ежедневно  | 15-20 мин |
|   | физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 мин   |
| <b>Активный отдых</b>                                   | физкультурный досуг  | 1 раз в месяц  | 15 мин    | 20 мин    | 20 мин    | 30-40 мин | 30-40 мин |
|   | физкультурный праздник   | 2 раза в год   | -         | -         | до 45 мин | до 60 мин | до 60 мин |
|   | День здоровья  | 1 раз в квартал                                      | -         | +         | +         | +         | +         |
| <b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно  | +         | +         | +         | +         | +         |
|   | самостоятельная физическая активность в помещении                              | в течение года                                       | +         | +         | +         | +         | +         |
|   | самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        | ежедневно, в течение года                            | +         | +         | +         | +         | +         |

### Виды интеграция образовательной области «Физическое развитие»

| Основания интеграции  |  |
|---|--|
| По задачам и содержанию образовательной деятельности  | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса   |
| «Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным | «Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных |

|   |  |
|---|--|
| <p>инвентарем и спортивной одеждой;</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p>«<i>Художественно-эстетическое развитие</i>» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p> | <p>ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«<i>Художественно-эстетическое развитие</i>» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p> |
|---|--|