

## 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> - 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, медик, педагоги  все педагоги, медик
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
2.2.	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели
2.5.	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 ФИЗО Воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «Папа, мама, я – спортивная семья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО Воспитатели Музыкальные 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 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 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	-	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, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	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			+	+	+

### 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	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	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;  <i>«Речевое развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)  <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.).  <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).  <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>
---	--