

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в ДОУ. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: бассейн, спортивный зал, спортивная площадка на улице, сухой бассейн, бактерицидные лампы в группах.

Методическое обеспечение образовательной области

«Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год издания
М.А.Рунова	Двигательная активность ребенка в детском саду	Москва, ООО «Линка-пресс»	2007
М.А.Рунова	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет	Москва, Просвещение	2006
Большакова И.А.	Маленький дельфин	Удмуртия	2005

Программа «Двигательная активность ребенка в детском саду»

М.А. Руновой

Программа ставит своей **целью**, что к моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность.

Программа предусматривает взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

Каждое занятие— это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности .

Особенностями проведения занятий по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности.

Воспитательные задачи: развитие самостоятельности, активности и общения, а также формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Образовательные задачи: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Эффективность занятий по физической культуре во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;
- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Плавание – очень важная часть физического развития ребенка.

Программа **Большаковой «Маленький дельфин»** представляет собой нетрадиционные способы обучения детей плаванию

Пособие содержит Практический опыт работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста и нацелено на создание такой модели взаимодействия, в которой ребенок становится субъектом собственных плавательных движений, а не только объектом педагогических требований инструктора.

Адресовано инструкторам по плаванию, педагогам дошкольных учреждений.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	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; - зрительная 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.
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 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.

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ является одной из основных и приоритетных задач. Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

- Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
- Проводится ежедневная гимнастика после сна;
- Организованы двигательные оздоровительные моменты на НОД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);
- Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы). Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:
 - Полноценное питание детей;
 - Закаливающие процедуры;
 - Развитие движений;
- Гигиена режима.

В детском саду проводится следующий **комплекс закаливающих мероприятий:**

- облегченная одежда детей,
- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды,
- соблюдение температурного режима в течение дня,
- корректирующая гимнастика после сна, стопотерапия,
- мытье прохладной водой рук по локоть, шеи,
- занятия в бассейне,
- полоскание рта после каждой еды,
- утренняя гимнастика на свежем воздухе в течение года,
- оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы),
- одно физкультурное занятие на улице (в зимний период),
- организация прогулки,
- утренний прием детей на улице в теплое время года,
- солнечные ванны.

Схема закаливания

Схема закаливания.

Возраст	Осень	Зима	Весна	Лето
1,5 - 2 г.	25-30° ● □	● ◄ □	○ □	○ ◇ ●
2 - 3 г.	20-25° ● ◄ □ ▲	○ ◄ □ ▲	○ □	○ ◇ ● □ ▲
3 - 4 г.	18-20° ● ◄ □ ▲	◄ □ ▲	◄ □ ▲	● ○ ◇ ● □ ▲
5 - 6 л.	16-18* ● ◄ □ ▲	● ◄ □ ▲	● ◄ □ ▲	● ○ ◇ ● □ ▲
6 - 7 л.	16-18* ● ◄ □ ▲	● ◄ □ ▲	● ◄ □ ▲	● ○ ◇ ● □ ▲

Закаливание воздухом:

- - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика
- ◄ - контрастные воздушные ванны с упражнениями
- ◇ - сон с доступом свежего воздуха
- - солнечные ванны
- ◄◄ - прогулка в группе в холодную погоду

Закаливание водой:

- - умывание в течение дня прохладной водой
- ◄◄ - полоскание рта прохладной водой
- ▲ - стопотерapia
- ◇ - плавание в бассейне

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1 Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации детей
- 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
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний профилактики
- проведение Дней профилактики (ежемесячно)

Система оздоровительной работы.

Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения	Ответственный
Музыкальные занятия с акцентом на формирование эмоционально-музыкальной доминанты	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности детей	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	Воспитатель по физической культуре
Бассейн	1 раз в неделю	Воспитатель по физической культуре
Познавательные занятия, знакомящие с организмом человека и дающие начальные	2 раза в месяц в подготовительной	Воспитатели

знания по ОБЖ	группе.	
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика «пробуждения»	Ежедневно после сна	Воспитатели
Оздоровительная гимнастика после сна	3 раза в неделю.	Воспитатели
Полоскание горла водой комнатной температуры	Ежедневно после обеда.	Воспитатель, помощник воспитателя.
Вдыхание запаха чеснока в течение дня в группе	Ежедневно с ноября по май, с перерывами в 10 дней.	Воспитатели
Чистка зубов зубной пастой	Ежедневно после обеда	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель, изобразитель, воспитатели
Праздник здоровья.	1 раз в год	
Музыкальный праздник.	1 раз в квартал	
Спортивный праздник.	2 раза в год.	
Оздоровительные досуги.	1 раз в месяц	
Беседы с детьми о здоровье	В течение дня	Воспитатели, медсестра, врач.
Индивидуальные физические упражнения.	Ежедневно	Воспитатели
Подвижные игры	Ежедневно на прогулке и в свободное время.	Воспитатели
Привитие культурно-гигиенических навыков.	Ежедневно во время проведения режимных процессов	Воспитатели, помощник воспитателя
Музыкальное сопровождение режимных процессов	Ежедневно	Музыкальный руководитель, воспитатель
Родительские собрания, рассматривающие вопросы о формировании ЗОЖ	1 раз в год	Воспитатели, врач, медицинская сестра
Беседы с родителями о состоянии здоровья детей по заключению врача, медсестры ДОУ	Индивидуально в течение месяца	Воспитатели

Работа клуба «В здоровом теле здоровый дух»	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Профилактическая работа с родителями: наглядная информация, выставки детских работ по теме ЗОЖ, информация на сайте ДОУ	Ежемесячно	Воспитатели, медицинская сестра
Педагогический совет, посвящённый вопросам оздоровления детей.	1 раз в год.	Врач, медицинская сестра, заместитель заведующего по ВМР
Проекты по приобщению детей к ЗОЖ		Зам.зав. по ВМР
Консультации, семинары - практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	1 раз в квартал	Врач, медсестра, инструктор по физвоспитанию, зам. заведующего по ВМР

Двигательная деятельность.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно в зале, на воздухе - летом)

традиционный комплекс

подвижные игры

оздоровительные пробежки вокруг д/с

2. Двигательная разминка между занятиями (ежедневно)

подвижные игровые упражнения

игры на ориентировку в пространстве

двигательное задание

3. Физкультминутка (зависит от типа занятия) (ежедневно)

упражнения для развития мелкой моторики

имитационные упражнения

общеразвивающие упражнения

4. Подвижные игры и физические упражнения (ежедневно)

подвижные игры

спортивные упражнения

двигательное задание с использованием полосы препятствий

упражнения в основных видах движений

элементы спортивных игр

5. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно)

дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности ребенка

упражнения на формирование осанки и стопы

двигательное задание по усмотрению воспитателя

6. Гимнастика после дневного сна в разных формах (ежедневно)

разминка в постели, игровые упражнения, сюжетно-игровая гимнастика

ходьба по массажным дорожкам, полоса препятствий

7. Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе (ежедневно)

под руководством воспитателя

8. День здоровья – 2 раза в год

подвижные игры и физические упражнения, взаимодействие с родителями

10. Занятия по физической культуре

традиционное

игровое, сюжетно-игровое

тренировочное, по интересам детей

комплексное, контрольно-проверочное

тематическое

Детский сад принимает участие в ежегодных спортивных мероприятиях организуемых Отделом по физкультуре и спорту Администрации района: День здоровья, «Весёлые старты», лыжные соревнования, «Мама, папа, я – спортивная семья».