

## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Деятельность Учреждения строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия; – формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков; – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности Учреждения являются:**



Во всех возрастных группах разработаны комплексы оздоровительных мероприятий с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные и закаливающие мероприятия: – организованная образовательная деятельность по физической культуре;

- утренняя гимнастика;
- комплексы физминуток и динамических пауз;
- циклы упражнений, входящих в гимнастику после сна; – закаливающие процедуры;
- подвижные игры в различных режимных моментах;

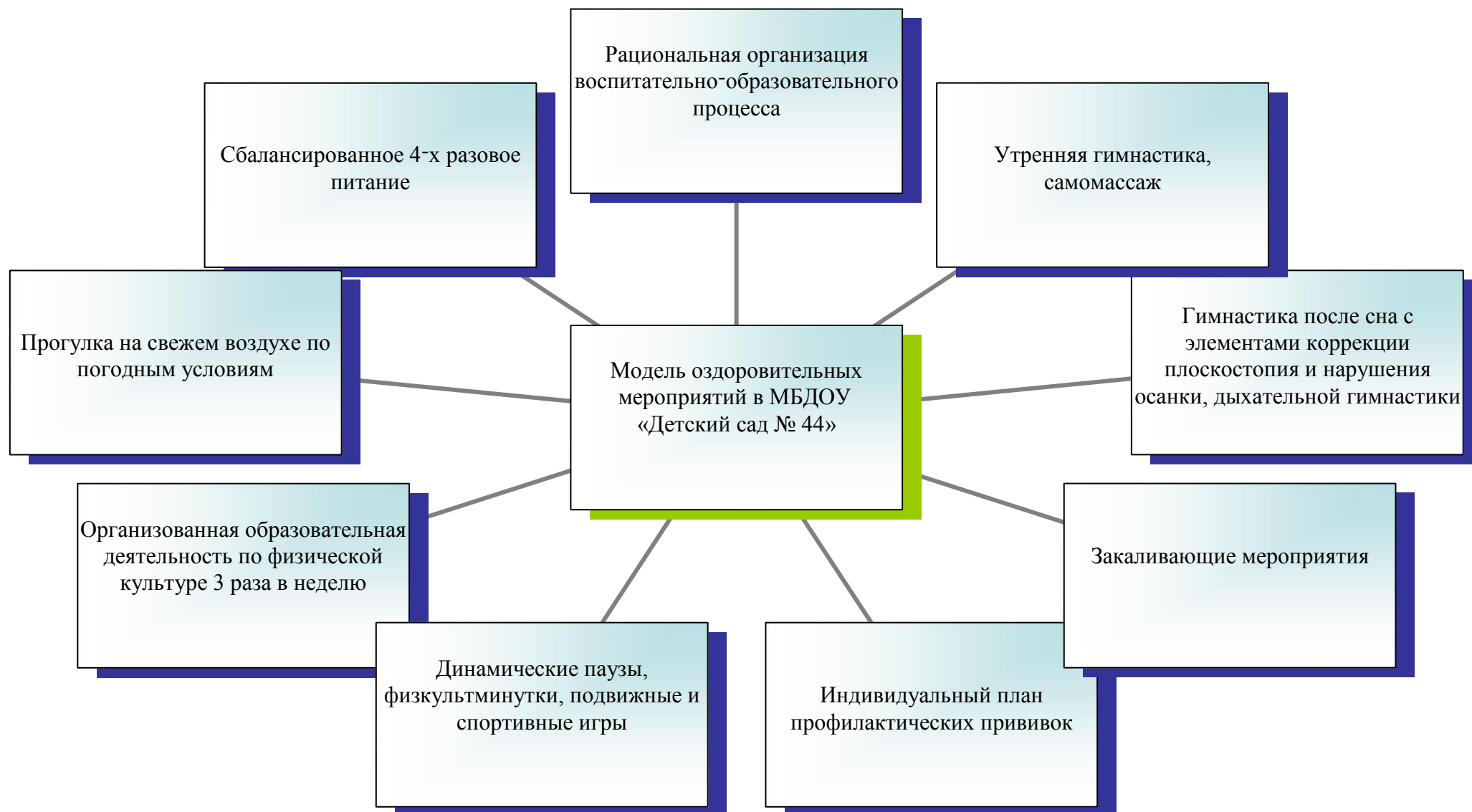
Вся **организованная образовательная деятельность** планируется и проводится с использованием различных видов здоровьесберегающих образовательных технологий:

- релаксационные упражнения;
- комплексы дыхательных упражнений для повышения функциональной эффективности дыхательной системы;
- комплексы упражнений для развития мелкой моторики рук, профилактики нарушений зрения, профилактики плоскостопия и нарушения осанки и др.
- артикуляционная и речедвигательная гимнастика;
- самомассаж.

#### **В МБДОУ разработаны:**

1. модель оздоровительных мероприятий (*схема 1*);
2. режимы двигательной активности детей всех возрастных групп (*таблица 2*);
3. схема осуществления индивидуального подхода в физкультурно-оздоровительной работе (*таблица 3*);
4. 4. циклограмма оздоровительных мероприятий в течение дня (*таблица 4*);
5. 5. закаливающие мероприятия (*таблица 5*).

# 1. МОДЕЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



## 2. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№ п/п	Формы двигательной активности	1 младшая группа 2-3 года	2 младшая группа 3-4 года	средняя группа 4-5 лет	старшая группа 5-6 лет	подготовительная группа 6-7 лет
1.	Утренняя гимнастика	5 мин	6 мин	8 мин	10 мин	10 мин
2.	Организованная образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
3.	Организованная образовательная деятельность по физической культуре на улице	-	-	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
4.	Организованная образовательная деятельность по музыке	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
5.	Динамические паузы, физкультминутки	5 раз в неделю по 2 минуты	5 раз в неделю по 2 минуты	5 раз в неделю по 3 минуты	8 раз в неделю по 3 минуты	11 раз в неделю по 4 минуты
6.	Подвижные игры во время утреннего приёма детей	5 раз в неделю по 5 минут	5 раз в неделю по 5 минут	5 раз в неделю по 7 минут	5 раз в неделю по 8 минут	5 раз в неделю по 10 минут
7.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно в первой и во второй половине дня)	10 раз в неделю по 8 минут	10 раз в неделю по 8 минут	10 раз в неделю по 10 минут	10 раз в неделю по 15 минут	10 раз в неделю по 15 минут
8.	Физические упражнения на прогулке (ежедневно утром и вечером)	10 раз в неделю по 5 минут	10 раз в неделю по 5 минут	10 раз в неделю по 10 минут	10 раз в неделю по 12 минут	10 раз в неделю по 15 минут
9.	Гимнастика после сна	5 раз в неделю по 5 минут	5 раз в неделю по 5 минут	5 раз в неделю по 8 минут	5 раз в неделю по 10 минут	5 раз в неделю по 10 минут
10.	Спортивные игры (во второй половине дня)	-	-	-	5 раз в неделю по 15 минут	5 раз в неделю по 15 минут
11.	Спортивные упражнения на прогулке (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	-	5 раз в неделю по 8 минут	5 раз в неделю по 10 минут	5 раз в неделю по 15 минут	5 раз в неделю по 20 минут

12.	Физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц до 20 минут	1 раз в месяц до 30 минут	1 раз в месяц до 40 минут
13.	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 1 ч	2 раза в год до 1 ч
14.	<b>ИТОГО</b>	235 мин = 3 ч. 55 мин.	311 мин. = 5 ч.11 мин	448 мин = 7 ч. 8 мин	594 = 9 ч. 54 мин	779 мин = 12 ч. 59 мин

Таблица 3

### 3. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

№ п/п	Основные направления	Формы работы
1	Диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовки детей	Выписка из медицинской карты, выданной участковым педиатром (в соответствии с медицинским осмотром «узкими» специалистами). Анализ первичных навыков детей по основным видам движений.
2	Дифференцированная система закаливания	Разнообразные формы и методы, а также их изменения в соответствии со временем года, возрастом.
3	Организованная образовательная деятельность по физической культуре	Планирование с учетом состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Дифференциация сложности движений и нагрузки. Подбор и сочетание нового материала с усвоенным в соответствии с последовательностью обучения.
4	Медико-педагогический контроль	Наблюдение деятельности. Хронометраж
5	Анализ комплексных мероприятий	Повторная диагностика. Новые рекомендации.

## 4. ЦИКЛОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Название мероприятия	Содержание	Результаты
Создание гигиенических условий	Проветривание, обеззараживание, влажная уборка, соблюдение санитарно-эпидемиологического режима	Сохранение здоровья Профилактика заболеваний
Утренний прием	Опрос родителей о состоянии здоровья ребенка дома, осмотр кожных покровов, термометрия. Чесночные бусы	Профилактика заболеваний Профилактика простудных заболеваний
Подготовка к приему пищи	Умывание, мытье рук	Закаливание Профилактика кишечных заболеваний
Питание	Четырехразовое, калорийное, рациональное, сбалансированное, разнообразное	Рост и развитие организма Повышение иммунитета.
Воспитание полезных привычек	Умывание после приема пищи, мытье рук	Закаливание Профилактика кишечных заболеваний
Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение	Эмоциональный комфорт, двигательная активность, дыхательная гимнастика	Физическое развитие
Организованная образовательная деятельность (развитие движений, действия с дидактическим материалом, предметами, орудиями, физминутки)	Эмоциональный комфорт, двигательная активность, дыхательная гимнастика	Физическое, психическое развитие
Прогулка	Одежда в зависимости от погодных условий, наблюдение, игры, физические упражнения	Повышение иммунитета
Сон	Проветривание, обеззараживание воздуха спальной комнаты по графику, подготовка постели, укладывание детей, соблюдение тишины, подъем	Повышение иммунитета Естественный отдых организма, поддерживающий нормальную жизнедеятельность
Закаливающие процедуры	Хожение по мокрой, сухой дорожке, ребристой доске, солевой дорожке, полоскание зева, воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание ног.	Сохранение здоровья. Повышение иммунитета. Профилактика заболеваний
Гимнастика после сна	Пробуждение, подготовка организма к активной деятельности	Укрепление организма Профилактика заболеваний

Самостоятельная деятельность детей	Игра, предметная деятельность, двигательная активность	Физическое, психическое развитие
	(подвижные игры, физические упражнения), ознакомление с окружающим	(формирование различных видов деятельности).
Уход детей домой	Взаимодействие с родителями по проблемам здоровья детей. Повышение правовой, психолого-педагогической культуры родителей.	Сохранение здоровья Укрепление организма Профилактика заболеваний

## 5. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

**Закаливание** — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение – одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня предусмотрено время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий.

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

При организации закаливания соблюдаются следующие требования:

- учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степень тренированности организма ребенка; – создаётся позитивный эмоциональный настрой;
- используются в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдается постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды).

Систематическое закаливание оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Процедура	Время проведения	Особенности проведения процедуры	
		до 3-х лет	3 - 7 лет
Умывание	В течение дня	температура воды в начале закаливания 28°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18-16°C	температура воды 24°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18-16°C
Обширное умывание лица, рук, шеи, верхней части груди до пояса	После сна	температура воды в начале закаливания 28°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18-16°C	температура воды 24°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18-16°C
Босохождение	До и после сна	От 1 до 5 минут ежедневно	От 1 до 10 минут ежедневно
Босохождение по мокрым и солевым дорожкам	После сна	Дорожки смочены водой комнатной температуры	-
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой не реже 2 раз по 2 ч; летом как можно дольше	Осенью и зимой по 2-2,5 ч; летом как можно дольше
Воздушные ванны	До или после дневного сна	При температуре воздуха от 24-22° до 20-18°. Осенью и зимой в комнате 2-3 раза по 2-15 мин и дольше; летом на воздухе 30-60 мин	При температуре воздуха от 22-24° до 17-18°. Осенью и зимой в комнате, начинать с 5-10 мин до 30-60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздушные ванны 10-60 мин и дольше
Солнечные ванны	В летний период	Начинать с 1-2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4-40 мин (на все стороны тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	-	2-3 мин
Обливание ног	Перед дневным сном	начальная температура воды 33°C, постепенно ее снижают до 25°C	начальная температура воды 32 - 34°C, постепенно ее снижают до 16- 18°C
Сон без маек в проветренных спальнях.	Дневной сон	3 часа	Не менее 2 часов



Полоскание полости рта	После каждого приёма пищи	Кипяченая вода комнатной температуры	Кипяченая вода комнатной температуры
Полоскание горла	Утром и вечером	Кипяченая вода комнатной температуры	«Морская вода» комнатной температуры

Таблица 6

**Температура воды для влажных обтираний детей**

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
2-3 года	33	32	26	24
4-5 лет	32	30	24	22
6-7 лет	30	28	22	18 - 20

Таблица 7

**Температура воды для обливания ног детей**

Возраст	Начальная		Предельная	
	Зимой	Летом	Зимой	Летом
2-3 года	34	33	28	24 - 25
4-5 лет	33	32	26	22 - 24
6-7 лет	32	30	24	20 - 22