

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Организация физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Оздоровительные мероприятия

<p>Двигательный режим</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей • Утренняя гимнастика • Физкультурные занятия в зале • Физкультурное занятие на прогулке • Физкультминутки во время занятий • Музыкальные занятия • Прогулка • Прогулка за пределы участка • Корригирующая гимнастика после сна • Физкультурный досуг • Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед) • Спортивный праздник или развлечение • Каникулы
<p>Создание условий для двигательной активности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Движения во время бодрствования - оборудование зала (спортивный инвентарь); - спортивные уголки в группах; - наличие прогулочных площадок; - одежда, не стесняющая движение; - игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению; • Подвижные игры - знание правил игры; - картотека игр; - атрибуты; • Утренняя гимнастика и гимнастика после сна - знание воспитателями комплексов гимнастики; - наличие места для гимнастики после сна; - наличие массажных дорожек; • Движения под музыку - музыкальное сопровождение
<p>Оздоровительные и профилактические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание (солнце, воздух, вода) • Лечебные мероприятия (Витаминотерапия, употребление лука и чеснока; дыхательная гимнастика; морс из клюквы и шиповника) • Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; • Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука) • Пропаганда ЗОЖ: наглядно-печатная информация; курс лекций и бесед для родителей; активное привлечение родителей и членов семьи к

	организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях в ДОУ и за его пределами совместно с детьми
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение режима питания; • Калорийность питания; • Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов; • Гигиена приема пищи; • Правильность расстановки мебели; • Организация второго завтрака (соки); • Соблюдение питьевого режима; <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</p>

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Группы раннего возраста	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +22 до +23°C	от +20 до +22°C	от +20 до +22°C	от +18 до +20°C	от +18 до +20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°C				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°C				
– Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
– Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 23°C	+ 22°C	+ 21°C	+ 20°C	+ 20°C
– Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				

1.2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-	в летний период	до 0°С	до -5°С	до -5°С
Утренняя гимнастика	ежедневно в группе	В летний период по возможности на улице. В холодное время года проводится ежедневно в спортивном зале			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10°С			
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до -10°С	до - 15°С	до - 18°С	до - 20°С, при скорости ветра не более 15 м\с	
	при неблагоприятных погодных условиях сокращается время пребывания на улице либо прогулка организуется на прогулочной веранде.				
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		
В летний период - мытье ног.					

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении оздоровительной работы.

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> • Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. • Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.

	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. • Отвечает за проведение ремонта. • Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.
Медсестра	<ul style="list-style-type: none"> • Осматривает детей во время утреннего приема. • Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. • Осуществляет контроль за режимом дня. • Оказывает доврачебную помощь. • Наблюдает за динамикой физического развития детей. • Проверяет организацию питания в группах. • Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. • Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей. • Следит за качеством приготовления пищи.
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> • Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. • Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. • Наблюдает за динамикой физического развития детей. • Осуществляет контроль за режимом дня. • Проводит диагностику совместно с воспитателями по физической культуре. • Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. • Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. • Проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. • Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. • Проводит соответствующую коррекционную работу.

Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. • Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. • Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. • Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> • Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. • Обеспечивают соблюдение режима дня. • Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога. • Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. • Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. • На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. • Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> • Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета. • Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах. • Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях
Завхоз	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. • Своевременно производит замену постельного белья. • Регулирует тепловой и воздушный режим. Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. • Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.

Повар	<ul style="list-style-type: none"> • Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. • Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. • Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> • Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. • Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. • Следит за состоянием ограждения территории детского сада.

Организация оздоровления воспитанников в образовательном учреждении в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Учитывая имеющиеся данные, медико-педагогическим персоналом ДООУ были определены основные направления воспитательно-оздоровительной работы с детьми:

— оценка здоровья ребенка при постоянном и ежедневном контроле состояния здоровья: составление листов здоровья, ведение фильтровых журналов, совместные обходы групп медицинской сестрой, врачом, психологом, старшим воспитателем, заведующей ДООУ;

— охрана и укрепление психофизического здоровья ребенка: наблюдение и изучение эмоционального состояния детей, психологическое просвещение педагогического коллектива, индивидуальные и коллективные консультации для воспитателей и родителей, выработка рекомендаций, использование элементов коррекционной работы с детьми;

— помощь, педагогическая поддержка в период адаптации ребенка к условиям ДООУ;

— обеспечение эмоционального благополучия ребенка: индивидуальная работа с детьми с учетом индивидуально-психологических особенностей;

— воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: обеспечение сбалансированного питания, профилактика вредных привычек, беседы о последствиях воздействия на организм вредных веществ;

— воспитание у дошкольников уверенности в своих силах и возможностях: утверждение демократического стиля общения взрослых с детьми, формирующего адекватную самооценку детей;

— развитие познавательного интереса детей к окружающему: использование в целях воспитания, образования и оздоровления элементов русского фольклора с учетом дифференцированного подхода к мальчикам и девочкам;

— поиск новых эффективных форм взаимодействия с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

Особое внимание в ДООУ уделяется физкультурным занятиям как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка. С целью повышения интереса детей к физической культуре, а также учета интересов детей разных возрастных групп системная работа по физическому воспитанию в ДООУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия с включением компонента корригирующих упражнений с целью лечения нарушений осанки, сколиоза. Прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения помогают решению задачи оздоровления детей.

Практикуется ежеквартальный, полугодовой осмотр детей с антропометрией, оценкой физического развития, определением группы здоровья, плановые обследования на энтеробиоз, детей подготовительных групп – узкими специалистами. Для профилактики ОРЗ и укрепления общего состояния организма созданы мероприятия по закаливанию и физкультурно-оздоровительной работы.

Большое внимание медико-педагогический коллектив ДООУ уделяет закалывающим процедурам, так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды.

Закалывающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Лечебно-оздоровительная работа в режиме дня включает физкультурно-оздоровительные (закаливание) и лечебно-профилактические процедуры. Проводятся следующие лечебно-оздоровительные мероприятия:

- ленивая гимнастика после сна (в постели);
- контрастные воздушные ванны;
- ходьба по рефлексогенным раздражителям ног;
- босохождение;
- массаж ступней ног;
- точечный массаж;
- полоскание рта;
- дыхательная гимнастика, мимическая, пальчиковая;
- релаксационные упражнения под музыку;
- контрастное закаливание ног.

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДООУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, вызывает улучшение крово- и лимфообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

В дошкольном учреждении проводится цикл занятий по валеологии, знакомящих детей с правилами гигиены, соблюдением режима дня и питания, другими моментами профилактических мероприятий.

Учитывая климатические условия, в детском саду используется **распределение подвижных игр** для детей старшего дошкольного возраста согласно изменяющимся сезонным периодам (биологическим ритмам), **предполагаемым региональной программой физического воспитания «Север»**.

1 период – с 16 сентября до 30 ноября – нормальная смена дня и ночи.

Физическая подготовленность и работоспособность детей – наилучшая. Игры на развитие быстроты, подвижности в суставах.

2 период – с 30 ноября до 13 января – полярная ночь. Отмечается резкое снижение физической работоспособности и физических качеств детей. Игры на развитие силы, общей выносливости.

3 период – с 13 января до 23 марта – сумерки, нормальная смена дня и ночи. Ухудшается общая и скоростная выносливость, сила, глазомер, ловкость. Игры на развитие ловкости, упражнения с мячом.

4 период – с 23 марта до 26 апреля – вечерние сумерки переходят в утренние, темной ночи нет. Авитаминоз. Плохо восстанавливаемая работоспособность. Игры на свежем воздухе.

5 период – с 26 апреля по 18 мая – белые ночи. Двигательная активность и работоспособность постепенно начинает стабилизироваться, но показатели основных физических качеств все еще остаются низкими. Игры на развитие общей выносливости, упражнения в ходьбе на лыжах.

6 период – с 18 мая по 25 июля – полярный день. Резко возрастает естественная двигательная активность.

7 период – с 25 июля по 17 августа – белые ночи. Двигательная активность приводит к гипердинамии.

8 период – с 17 августа до 16 сентября – вечерние сумерки переходят в утренние. Благоприятный период для совершенствования организма.

Распределение подвижных игр по биоритмам.

Подвижные игры	Биологические ритмы				
	1	2	3	4 - 5	6 – 8
«Ловишки» (бег)	+				
«Гуси - лебеди» (бег)	+				
«Хитрая лиса» (бег)	+				
«Перебежки» (бег)	+				
«Два мороза» (бег)	+				
Игры со скакалками (прыжки)	+				
«Сделай фигуру» (группировка)	+				
«Потянись – повернись» (растяжение)	+				
«Охотники и зайцы»(метание)		+			
«Попади в обруч» (метание)		+			
«Ловишка с мячом» (метание)		+			
«Стоп» (метание)		+			
«Волк во рву» (прыжки)		+			
«Удочка» (прыжки)		+			
«Добрось до флажка» (метание)			+		
«Серсо» (метание)			+		
«Самый меткий» (метание)			+		
«Футбол» (элементы)			+		
«Баскетбол» (элементы)			+		
«Хоккей» (элементы)			+		
«Мышеловка» (бег)				+	
«Караси ищука» (бег)				+	
«Не оставайся на полу» (бег)				+	
«Чье звено скорее соберется?» (бег)				+	
«Лягушки и цапля» (прыжки)				+	
«Шире шаг» (лыжи)				+	
«Догони» (лыжи)				+	
«Не задень» (лыжи)				+	
«Воротики» (лыжи)				+	
«Подними» (лыжи)				+	
«Карусель» (бег)					+
«Сделай фигуру» (бег)					+
«Бери ленту» (бег)					+
«Не намочи ног» (прыжки)					+
«Не попадись» (прыжки)					+
«Перелет птиц» (лазание)					+
«Медведь и пчелы» (лазание)					+
«Кого назвали – ловит мяч» (метание)					+

Закаливающие процедуры в ДОУ

Условные обозначения:

- ▲ - Утренний прием на свежем воздухе.
- ▶ - Утренняя гимнастика разной формы.
- ☺ - Облегченная форма одежды.
- ◇ - Ходьба босиком до и после сна в спальне.
- - Сон с доступом воздуха (+19 +17).
- - Контрастные воздушные ванны (перебежки).
- ☀ - Солнечные ванны.
- - Полоскание рта и горла.
- ◆ - Ходьба босиком по солевым дорожкам по «Рижскому методу».
- - Игровой массаж.
- - Массаж подошв при ходьбе по ребристым дорожкам.
- ▲* ◇* - кроме адаптационных групп
- ▲** ▶* - осень
- ◆* ■* - с 2-х лет

Схема закаливания в разных возрастных группах.

Группы	Время года	
	Теплое ○	Холодное
1 младшая (1 года до 3 лет)	▲* ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ■* ◆* ■	○ ● ■* ◆* □ ■
2 младшая (от 3 до 4 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ■ ◆ □ ■	☺ ◇ ○ ● ■ ◆ □ ■
Средняя (от 4 до 5 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ■ ◆ □ ■	▲** ☺ ◇ ○ ● ■ ◆ □ ■
Старшая (от 5 до 6 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ■ ◆ □ ■	▲** ▶* ☺ ◇ ○ ● ■ ◆ □ ■
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ■ ◆ □ ■	▲** ▶* ☺ ◇ ○ ● ■ ◆ □ ■

Двигательный режим

Режимные моменты	группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 ОРУ	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 ОРУ	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 ОРУ	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 ОРУ	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 ОРУ
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 8-10 мин. в группе, по подгруппам	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке (на прогулочной веранде)	—	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во НОД	1-2 мин	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Прогулка (на улице, на прогулочной веранде)	30— 40 мин	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5- 2ч	1,5- 2ч
Корректирующая	5 мин	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин

гимнастика после сна						
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	—	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	—	—	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	—	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			