**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**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательный режим | * 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
 |
| Создание условий для двигательной активности | * Движения во время бодрствования

- оборудование зала (спортинвентарь);- 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 |
| Оздоровительные и профилактические мероприятия | * 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 | * Выполнение режима питания;
* Калорийность питания;
* Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
* Гигиена приема пищи;
* Правильность расстановки мебели;
* Организация второго завтрака (соки);
* Соблюдение питьевого режима;

Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. |

**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°С | от +20 до + 22°С | от +20 до + 22°С | от +18 до + 20°С | от +18 до + 20°С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| Одностороннее проветривание | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Допускается снижение температуры на 1-2°С |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°С |
| * Утром перед приходом детей
 | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. |
| * Перед возвращением детей с дневной прогулки
 | + 23°С | + 22°С | + 21°С | + 20°С | + 20°С |
| * 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 процедурыУмывание, 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  | * 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.
* Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.
* Отвечает за проведение ремонта.
* Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.
 |
| Медсестра  | * Осматривает детей во время утреннего приема.
* Организует и контролирует приведение 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.
* Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.
* Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.
 |
| Дворник | * 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 ДОУ 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 ДОУ;

 — 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 ДОУ;

 —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 ДОУ 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 ДОУ 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 ДОУ уделяет закаливающим процедурам, так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды.

 Закаливающие 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 ДОУ, 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  | Ежедневно20 — 30 мин | Ежедневно30 — 40 мин | Ежедневно30 — 40 мин | Ежедневно30 — 40 мин | Ежедневно30 — 40 мин |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно4-5 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 по8-10 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 |
| Корригирующая гимнастика после сна | 5 мин | 5-7 мин | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин |
| 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 неделю20 мин | 1 раз в неделю30-40 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) |