

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

	детьми
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение режима питания;</li> <li>• Калорийность питания;</li> <li>• Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;</li> <li>• Гигиена приема пищи;</li> <li>• Правильность расстановки мебели;</li> <li>• Организация второго завтрака (соки);</li> <li>• Соблюдение питьевого режима;</li> </ul> <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	-	в летний период	до 0°C	до -5°C	до -5°C

воздухе					
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"> <li>• Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li> <li>• Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>• Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>• Отвечает за проведение ремонта.</li> </ul>

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

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

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

**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 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 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 ищутка» (бег)				+	
«Не оставайся на полу» (бег)				+	
«Чье звено скорее соберется?» (бег)				+	
«Лягушки и цапля» (прыжки)				+	
«Шире шаг» (лыжи)				+	
«Догони» (лыжи)				+	
«Не задень» (лыжи)				+	
«Воротки» (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 называли – 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
<b>1 младшая</b> (1 года до 3 лет)	▲* ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ▣* ◆* ■	○ ● ▣* ◆* □ ■
<b>2 младшая</b> (от 3 до 4 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ▣ ◆ □ ■	☺ ◇ ○ ● ▣ ◆ □ ■
<b>Средняя</b> (от 4 до 5 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ▣ ◆ □ ■	▲** ☺ ◇ ○ ● ▣ ◆ □ ■
<b>Старшая</b> (от 5 до 6 лет)	▲ ▶ ☺ ◇ ○ ☀ ▣ ◆ □ ■	▲** ▶* ☺ ◇ ○ ● ▣ ◆ □ ■
<b>Подготовительная к школе группа</b> (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
Корригирующая гимнастика после	5 мин	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин

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)			