**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 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 | * 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 индивиду  ально 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 |
| Физкультминут  ки 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 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) | | | |