***Система физкультурно-оздоровительной работы***

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

* принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
* принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
* принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
* принцип результативности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
* принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

1. Создание условий

* организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
* обеспечение благоприятного течения адаптации
* выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
* составление планов оздоровления
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
* предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Мероприятия | | Группа  ДОУ | | Периодичность | | | Ответственный |
| I. Мониторинг | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня развития необходимых навыков и умений по образовательной области «Физическая культура» | | Все группы | | 2 раза в год (в сентябре и мае) | | | медсестра  воспитатели групп, инструктор по физической культуре |
| 2. | | | Диспансеризация | | Все группы | | 1 раз в год | | | Врач – педиатр, мед­сестра |
| II. Двигательная деятельность | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Утренняя гимнастика | | Все  группы | | Ежедневно | | | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2. | | | Физическая культура  А) в зале  Б) на воздухе | | Все группы | | 3 раза в неделю  А) 2 раза в неделю  Б) 1 раз в неделю | | | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3. | | | Кружок «Степ-аэробика» | | А) Подготовительная к школе группа  Б) Старшая группа | | 1 раз в неделю  А) пятница  Б) вторник | | | Инструктор по физической культуре |
| 4. | | | Подвижные игры | | Все группы | | 2 раза в день | | | Воспитатели групп |
| 5. | | | Гимнастика после дневного сна | | Все группы | | Ежедневно | | | Воспитатели групп |
| 6. | | | Физкуль­турные досуги | | Все | | 1 раз в месяц | | | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 7. | | | Физкультурные праздники | | Все | | 2 раза в год | | | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 10. | | | Каникулы | | Все группы | | 2 раза в год | | | Все педагоги |
| III. Профилактические мероприятия | | | | | | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | | | Все группы | | 2 раза в год | | | Медсестра |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры ,работа с родителями) | | | Все группы | | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | | | Воспитатели, младшие воспитатели,  медсестра |
| IV. Нетрадиционные формы оздоровления | | | | | | | | | | |
| 1. | Фитотерапия  а) полоскания горла отва­рами трав  б) фиточай витаминный | | | Все группы | | 2 раза в год (но­ябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (но­ябрь) | | | Медсестра | |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | | Все группы | | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | | Медсестра, младшие воспитатели | |
| 3. | Музыкотерапия | | | Все группы | | Использование  музыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре | | | Музыкальный  руководитель, воспитатели групп. | |
| V. Закаливание | | | | | | | | | | |
| 1. | | Прием на воздухе | | Все группы | | | | В теплый период года и хорошую погоду | | Воспитатели групп |
| 2. | | Утренняя зарядка | | Все группы | | | | Ежедневно с бегом и дыхательными упражнениями | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 3. | | Контрастные воздушные ванны, дыхательная гимнастика | | Все группы | | | | После дневного сна, на физкуль­турных занятиях | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 4. | | Ходьба босиком, | | Все группы | | | | После сна, на за­нятии физкульту­рой в зале | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 5. | | Облегченная одежда детей в группе | | Все группы | | | | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 6. | | Мытье рук, лица, | | Все группы | | | | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 7. | | Солнечные и воздушные ванны | | Все группы | | | | В летний период | | Воспитатели групп |
| VI. Организация вторых завтраков | | | | | | | | | | |
| 1. | | Соки натуральные или фрукты | | Все группы | | | | Ежедневно | | Младшие воспитатели, воспитатели |

**Двигательный режим в ДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | I-II младшая группа | Средняя-старшая группа | | Подготовительная группа |
| 2-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию  8-10 мин. | НОД по музыкальному развитию 10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию  (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю 10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 25-30 мин. |
| Подвижные игры:  сюжетные;  бессюжетные;  игры-забавы;  соревнования;  эстафеты;  аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| Оздоровительные мероприятия:  гимнастика пробуждения  дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:  артикуляционная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | |