***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 | ГруппаДОУ | 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) | медсестравоспитатели групп, инструктор по физической культуре |
| 2. | Диспансеризация | Все группы | 1 раз в год | Врач – педиатр, мед­сестра |
| II. Двигательная деятельность |
| 1. | Утренняя гимнастика | Всегруппы | 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 неделюБ) 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 неделюА) пятницаБ) 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 | Использованиемузыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре | Музыкальныйруководитель, 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 пробуждениядыхательная 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 выбору10-15 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. |