

СИСТЕМА
физкультурно - оздоровительных
мероприятий в МБДОУ
детский сад № 8 «Рябинка»
города Котовска
Тамбовской области

Оздоровительное пространство ДОУ включает в себя оборудование, позволяющее осуществлять физкультурно – оздоровительную и профилактическую работу с детьми:

- спортивный зал с набором спортивного оборудования;
- бактерицидная лампа;
- луковая и чесночная ионизация помещений во время эпидемий гриппа;
- оборудование для индивидуальной и подгрупповой работы с детьми в группах – физкультурные уголки;
- выносной материал для занятий физической культурой на участке в каждой группе;
- оборудование для подвижных игр, спортивных игр;
- оборудование для упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- оборудование для лечебной физкультуры.

Для организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в каждой группе ДОУ созданы следующие необходимые условия:

- освещенность соответствующая нормам СанПиН;
- правильно подобранная и расположенная мебель;
- соблюдение температурного режима, графика проветривания и влажной уборки перед занятиями;
- прием детей в группы осуществляется по медицинским показаниям;
- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей, в том числе физкультминутки на занятиях, упражнения на тренажерах Базарнова и т.д.;
- чередование активной и малоактивной непрерывной непосредственной деятельности в расписании (лепка – физкультура);
- соблюдение длительности непрерывной непосредственной деятельности согласно нормам СанПиНа

Деятельность по оздоровлению воспитанников носит системный характер, что позволяет комплексно подходить к решению проблемы оздоровления детей.

Для этого:

- создана предметная среда в группах и на участке для занятий физкультурой;
- созданы условия эмоционального комфорта для общения с детьми и родителями;
- воспитываются культурно – гигиенические навыки;
- формируется потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;

- планируется и организуется с детьми индивидуальная работа по физическому воспитанию и развитию;
- планируются и организуются закаливающие профилактические мероприятия с учетом сезона;
- осуществляется дифференцированный подход в зависимости от состояния ребенка при проведении физкультурной деятельности;
- осуществляется просветительская работа среди родителей по проблеме здоровья дошкольников;
- осуществляется обучение родителей методам оздоровления детского организма;
- используются интерактивные методы для привлечения внимания родителей к физкультурно – оздоровительной сфере.

В целях профилактики заболеваемости в ДОО проводится следующая работа:

- ежедневный утренний фильтр детей;
- наблюдение за детьми в течение дня;
- контроль за температурным режимом в группах, регулярным проветриванием;
- прогулки на свежем воздухе;
- обогащенный рацион питания;
- профилактические прививки;
- диспансеризационное наблюдение за ЧБД;
- санитарно – просветительская работа с родителями;
- организации здоровьесберегающего режима;
- строгое соблюдение норм СанПин.

В целях профилактики общей заболеваемости и заболеваемости социально – опасными болезнями (туберкулез) проводится:

- плановая реакция Манту;
- контроль и учет детей, состоящих на диспансерном учете;
- ежегодные диспансерные обследования детей 3 лет и 6 лет;
- ежегодное обследование детей 7 лет специалистами (лор, хирург, ортопед, невролог, стоматолог);
- ежегодный осмотр детей в возрасте от 2 до 6 лет стоматологом;
- 1 раз в 10 дней осмотр детей на педикулез;
- 1 раз в год – осмотр детей на энтеробиоз;
- экстренный осмотр детей по медицинским показаниям.

В ДОО проводятся мероприятия по иммунизации, в соответствии с национальным календарем прививок от инфекционных заболеваний:

Дифтерии, коклюша, столбняка – 18 месяцев, 7 лет;

Полиомиелита – 18 месяцев, 20 месяцев;

Корь – 6 лет;

Краснуха – 6 лет;

Паротит – 6 лет.

Организации физического воспитания дошкольников в ДОУ

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используются формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка).

Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол

высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в т

Рекомендуемое количество детей в группе

для занятий по физическому развитию и их продолжительность

в зависимости от возраста детей в минутах

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	от 1 г. 7 м. до 2 лет	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	2 - 4	4 - 6	8 - 12	Вся группа
Длительность занятия	6 - 8	8 - 10	10 - 15	15

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ol style="list-style-type: none"> 1. Гибкий режим; 2. Занятия по подгруппам; 3. Оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивными уголками в группах); 4. Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика; 2. Прием детей на улице в теплое время года; 3. Физкультурные занятия; 4. Двигательная активность на прогулке; 5. Физкультура на улице; 6. Подвижные игры; 7. Физкультминутки на занятиях; 8. Гимнастика после дневного сна; 9. Физкультурные досуги, забавы, игры; 10. Музыкально-ритмические движения; 11. Игры, хороводы, игровые упражнения; 12. Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; 13. Логоритмическая гимнастика
Система закаливания	В повседневной жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); 3. Облегченная форма одежды; 4. сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); 5. Солнечные ванны (в летнее время); 6. Стопотерапия; 7. Обширное умывание
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> 1. Купание под душем (в теплое время года) или обливание стоп 2. Дорожка здоровья (в теплое время года)
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> 1. Организация второго завтрака (соки, фрукты); 2. Введение овощей и фруктов в обед и полдник; 3. Питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		<ul style="list-style-type: none"> 1. Диагностика уровня физического развития; 2. Диспансеризация детей детской поликлиникой; 3. Обследование логопедом

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№п/п	Содержание	Группа	Периодичность	Ответствен.	Время
1	Оптимизация режима				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	1-11	Ежедневно	Ст.воспитатель, воспитатели	В течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (Карты индивидуальных нагрузок по возрастам)	1-11	Однократно	.медсестра, воспитатели	В начале года
2	Организация двигательного режима				
2.1	Физкультурные занятия	1-11	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение

					года
2.2	Гимнастика пробуждения	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.3	Спортпрогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-11	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.4	Музыкально-ритмические занятия (по плану муз.руководителя)	1-11	2 раза в неделю	Муз.работник, воспитатели	В течение года
2.5	Спортивный досуг	1-11	1 раз в квартал	Воспитатели	В течение года
2.6	Оздоровительный бег	1 - 11	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели, медсестра	С апреля по ноябрь
2.7	Пальчиковая гимнастика	1-11	3-4 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года
2.8	Физкультминутки	1-11	Ежедневно во время статичных занятий	Воспитатели	В течение года
3	Профилактика заболеваемости				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-11	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
3.2	Чесочно-луковые закуски	1-11	Ежедневно в обед	медсестра, воспитатели	Октябрь-апрель
4	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка				
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	1-11	Ежедневно	Воспитатели, медсестра, ст.воспитатель	В течение года
4.3	Хожение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	1-11	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.5	Водный душ	1-11	Ежедневно перед обедом	Воспитатели	Июнь-август

