

## **Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

**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 здоровьесберегающей 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 мониторинга социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### Примерный режим двигательной активности

	Виды занятий	количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю 10–15 мин	2 раза в неделю 15–20 мин	2 раза в неделю 20–25 мин	2 раза в неделю 25–30 мин	2 раза в неделю 30–35 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10–15 мин	1 раз в неделю 15–20 мин	1 раз в неделю 20–25 мин	1 раз в неделю 25–30 мин	1 раз в неделю 30–35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4- 5 мин.	Ежедневно 5–6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно , на каждой прогулке по 10–15 мин	Ежедневно , на каждой прогулке по 15–20 мин	Ежедневно , на каждой прогулке по 20–25 мин	Ежедневно , на каждой прогулке по 25–30 мин	Ежедневно , на каждой прогулке по 30–40 мин
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15–20 мин.	Ежедневно 15–20 мин.	Ежедневно 15–20 мин.	Ежедневно 15–20 мин.	Ежедневно 15–20 мин.
	г) физкультминутки и (в середине статического занятия)	3–5 упражнений в зависимости от вида и содержания занятий, длительностью 1–3 минуты.				
Ак	а) физкультурный		1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30–)	1 раз в месяц (40)

	досуг				45)	
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Модель закаливания детей

Метод закаливания	Время в режимных моментах	Ответственные
Утренняя гимнастика, босохождение, точечный самомассаж	Утро	Воспитатели групп инструктор по физвоспитанию
Мытье рук, лица	В течении дня	Воспитатели, помощник воспитателя
Полоскание рта	После приёма пищи	Воспитатели, помощник воспитателя
Ходьба босиком по «Дорожкам здоровья»	Перед сном	Воспитатели, помощник воспитателя
Рижский метод закаливания	После сна	Воспитатели, помощник воспитателя
Облегченная одежда детей	На физкультурных занятиях	Воспитатели групп инструктор по физвоспитанию

*Рижский метод закаливания.* На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.