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

**Модель закаливания детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *фактор* | *мероприятия* | *место в режиме дня* | *периодичность* | *дозировка* | *2-3 года* | *3- 4 года* | *4-5 лет* | *5-6 лет* | *6-7 лет* |
| **вода** | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно  3 раза в день | 50-70 мл воды  t воды +20 |  | + | + | + | + |
| умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + | + |
| облегченная одежда | в течении  дня | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| **воздух** | одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий,  после сна | ежедневно,  в течение года | от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика на воздухе | - | июнь-август | в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 5-10 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
|  | на прогулке | июнь-август | - | + | + | + | + | + |
| выполнение режимов проветривания и кварцевания помещения | по графику | ежедневно,  в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| дневной сон с открытой фрамугой | - | в теплый период | t возд.+15+16 | + | + | + | + | + |
| Динамический час | после сна | ежедневно,  в течение года |  |  |  | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,  в течение года | 3-5 упражнений |  |  | + | + | + |
| дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август   с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин. |  |  | + | + | + |
|  | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,  в течение года | 3-5 мин |  | + | + | + | + |
|  | самомассаж | после сна | в течение года | 2 раза в неделю |  | + | + | + | + |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю |  |  | + | + | + |

**План лечебно-профилактических мероприятий МКДОУ «Детский сад «Солнышко»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название лечебно - профилактических мероприятий** | **время проведения** |
| 1. | Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой | динамический час |
| 2. | Звуковые упражнения со звукоимитацией | динамический час |
| 3. | Релаксационные упражнения (на снятие мышечного и психического напряжения) | в течение режима дня |
| 5. | Самомассаж | в течение режима дня |
| 6. | Упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки | в течение режима дня |
| 7. | С - витаминизация (аскорбиновая кислота) | согласно Программе оздоровления МКДОУ |
| 8. | Профилактика гриппа и ОРВИ (использование фитонцидов) | согласно Программе оздоровления МКДОУ |
| 9. | Проветривание и кварцевание групповых комнат | ежедневно |
| 12. | Водные закаливающие процедуры (босохождение, сон с открытой форточкой) | Летнее- осенний оздоровительный сезон |

***Система физкультурно-оздоровительных мероприятий МДОУ «Детский сад «Сказка» Третьяковского района***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название физкультурно-оздоровительного мероприятия | Ответственные | 1 группа  (1 младшая) | 2 и 3 группы  ( 2 младшая,  средняя) | 3 группа  (старшая) | 4 группа  (подготовительная к школе) |
| 1. | Утренняя зарядка | воспитатель | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 2. | Утренняя зарядка на свежем воздухе | воспитатель | лето | поздняя весна, лето, ранняя осень | поздняя весна, лето, ранняя осень | поздняя весна, лето, ранняя осень |
| 3. | Физкультурные занятия | инструктор по физическому воспитанию | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| 4. | Физкультминутки на занятиях | воспитатель | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия |
| 5. | Физкультурные проблемно-игровые занятия  ( на прогулке) | воспитатель | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| 6. | Гимнастика  пробуждения | воспитатель | после дневного сна  2-3 раза в неделю | после дневного сна  2-3 раза в неделю | после дневного сна  2-3 раза в неделю | после дневного сна  2-3 раза в неделю |
| 7. | Динамические часы | воспитатель | 2 половина дня  ежедневно | 2 половина дня  ежедневно | 2 половина дня  ежедневно | 2 половина дня  ежедневно |
| 8. | Час двигательного творчества | Музыкальный руководитель, воспитатель | Замена прогулки в непогоду | Замена прогулки в непогоду | Замена прогулки в непогоду | Замена прогулки в непогоду |
| 9. | Игротеки совместно с родителями | Воспитатель, родители | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 10. | Детский туризм, экскурсии, целевые прогулки | Воспитатель, родители | согласно плану  педагога | согласно плану педагога | согласно плану педагога | согласно плану педагога |
| 11. | Дни Здоровья, мини-олимпиады, спортивные состязания | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель, родители | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| 12. | Физкультурно-оздоровительные досуги, праздники и развлечения | Инструктор по физической культуре | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |

* ***организация двигательного режима***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Подготовительная к школе группа | Старшая группа | Средняя группа | 2 Младшая группа | 1 младшая группа |
| Прием детей, самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, 30-40 минут | Ежедневно, 30-40 минут | Ежедневно, 30-40 минут | Ежедневно, 30-40 минут | Ежедневно, 20-30 минут |
| Утренняя зарядка | Ежедневно  8 -10 минут | Ежедневно  8 -10 минут | Ежедневно  8 -10 минут | Ежедневно  5-8 минут | Ежедневно  5-7 минут |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| Физкультминутки во время занятий | 8-10 минут | 8-10 минут | 5-8 минут | 3-5 минут | 3-4 минуты |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Гимнастика пробуждения | 3-5 минут | 3-5 минут | 3-5 минут | 3-5 минут | 3-5 минут |
| Динамический час после сна | Ежедневно  15-20 минут | Ежедневно  15-20 минут | Ежедневно  10-15 минут | Ежедневно  8-10 минут | Ежедневно  8-10 минут |
| Прогулка с большой физической активностью | 1,5 – 2 часа | 1.- 1,5 часа | 1 час | 30-40 минут | 30-40 минут |
| Самостоятельная двигательная активность | 35-40 минут | 35-40 минут | 30-35 минут | минут | минут |
| Посильный физический труд | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | труд по самообслуживанию |
| Физкультурные, музыкальные досуги и развлечения | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Олимпийские игры | 1 раз в год | 1 раз в год | ***-*** | ***-*** | ***-*** |

**Формы и методы оздоровления детей в МКДОУ «Детский сад «Солнышко»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Группы** | **Перио-**  **дичность** | **Ответственный** |
| **I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ  ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ** | | | | |
| **1** | **Создание условий для двигательной активности детей:**   * гибкий режим; * щадящий режим для вновь поступивших в ДОУ детей, часто болеющих и детей с ОВЗ * занятия по подгруппам; * оснащение спортивного зала, * спортивных уголков в группах инвентарем и оборудованием; * подготовка и переподготовка кадров. * световой режим; * контроль за соблюдением санитарно – гигиенического режима в ДОУ; * психологическая безопасность, здоровый микроклимат | Все группы | В течение года ежедневно | Старший воспитатель  Инструктор по  физическому воспитанию,  воспитатели |
| **II. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ** | | | | |
| **1** | Строгое выполнение натуральных норм питания | Все группы | Ежедневно | Старшая медсестра |
| **2** | Гигиена приема пищи | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, медсестра, старший воспитатели |
| **3** | Правильность расстановки мебели | Все группы | Ежедневно | Старшая медсестра |

«Организация работы по профилактике и снижению заболеваемости у детей»

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации питания и оздоровительной работы по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главная задача воспитателей выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни. Снижению риска развития хронических заболеваний способствует и изменение образа жизни родителей (отказ от курения, алкоголя, употребление здоровой пищи), увеличение физической активности, общение с природой.

Программа сохранения и укрепления здоровья базируется на нескольких основных принципах:

* повышение знаний о состоянии здоровья
* выяснение причин     нарушения    здоровья,     проведение    мер    на  
  предупреждение заболеваний.
* организация адаптации в ДОУ: сокращенный день, воздух, активные игры.
* профилактика инфекционных заболеваний, сбалансированное питание.
* условия: воспитания,   обучения,   формирование   навыков   здорового образа жизни.
* кварцевание, профилактические мероприятия
* лечебно-оздоровительные работы
* закаливание в группах

**Правильная         организация воспитательно-образовательной и** **оздоровительной работы**:

Фундаментом здоровья детей является строгое соблюдение режима, построение занятий с рациональным использованием времени, выполнение гигиенических требований. Движению принадлежит едва ли не основная роль, от степени физической активности зависит развитие двигательных навыков, развитие памяти, восприятие, эмоции, мышление

При организации двигательной активности детей преобладают беговые упражнения.

Для поддержания интереса применяется частая сменяемость упражнений. Способствуют оздоровлению и подвижные игры. Дети заинтересованы, когда используется при проведении игр, занятий, утренней гимнастики музыкальное сопровождение. Для оздоровления хорошо приучать детей не просто к низкой температуре, а к ее перепадам, попеременно воздействуя то теплом, то холодом. Полезен контрастный душ для закаливания. Способствует закаливанию упражнения на воздухе, ходьба босиком, адекватная температурному режиму одежда. У детей, получающих контрольные, водные и воздушные процедуры снижается заболеваемость на 29-54%.

Для детей часто болеющих детей с ОВЗ необходим щадящий оздоровительный режим.

* создание благоприятного          эмоционально-психологического  
  микроклимата (доброжелательное общение, создание условий для уединения).
* увеличение продолжительности дневного сна
* строгое соблюдение   общего   режима   чередования   спокойных   и подвижных игр, разная смена деятельности
* летом пребывание на свежем воздухе максимальное.

**Чтобы заложить основы крепкого здоровья детей, перед детским садом ставят задачи:**

1.Охрана и укрепление здоровья, совершенствование физического развития, улучшение физической, умственной работоспособности.

2.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Формирование потребности в физической культуре и физическом совершенствовании, вооружить знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Реализация всех задач должна быть направлена на обеспечение физического и психического благополучия ребенка. Двигательная активность должна вызывать у детей комфортное состояние.

С раннего детства необходимо приучать детей заботиться о своем здоровье: воспитывать привычку к чистоте, аккуратности, порядку, овладевать культурно-гигиеническими навыками.