

## **Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ детском саду № 125.**

**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 обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### **Система оздоровительной работы**

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных	Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги  все педагоги, медик

	индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата			
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Инструктор ф/ры
2.6.	Активный отдых спортивный час; физкультурный досуг; поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (летом или осенью) «День здоровья»	все группы	1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели,
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год	Все педагоги
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	фельдшер, медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятны й период (осень, весна)	медсестра
<b>4.</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

### 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
<b>вода</b>	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>воздух</b>	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	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 3 часов, 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 режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	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.		+	+	+	+
<b>рецепторы</b>	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок- трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575950

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023