

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62  
ИНН 6662121150 ОГРН 1026605423790 ОКПО 55158314 КПП 668501001**

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 8 (343) 262-27-47; 262-27-21  
e-mail: [mdou62@eduekb.ru](mailto:mdou62@eduekb.ru) сайт: <http://62.tvoysadik.ru/>

**ПРИНЯТО:**  
на Педагогическом совете  
МБДОУ № 62  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Принята с учетом мнения Советом родителей  
МБДОУ № 62  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.



Приказ № 127 - О от 30.08.2024 г.г.

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ДОСУГОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –  
детский сад комбинированного вида № 62  
на 2024-2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Анализ деятельности ДОУ	3
2.1. Создание условий для двигательной активности	3
2.2. Система двигательной активности и психологического комфорта.	3
2.3. Система закаливания в ДОУ.	4
2.4. Организация рационального питания.	4
2.5. Мониторинг	5
2.6. Система работы по формированию здорового образа жизни.	5
2.7. Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.	5
3. Программные задачи, реализующиеся для приобщения детей к двигательной активности	5
4. Особенности образовательной деятельности	6
5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	6
5.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы	7
5.2. Формы и методы оздоровления детей	7
5.3. Виды физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	9
5.4. Деятельность сотрудников в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы	10
6. Здоровьесозидающие технологии в ДОУ.	12
6.1. Направления работы по здоровьесозиданию в ДОУ	13
7. Основы работы ДОУ по сохранению физического и психологического здоровья воспитанников.	14
7.1. Структура внедрения здоровьесозидающих методик, технологий в воспитательно-образовательный процесс	15
7.2. Реализации основных направлений оздоровительной работы в ДОУ	15
7.3. Система оздоровительной работы	16
7.4. Двигательный режим по всем возрастным группам детей дошкольного возраста	18
8. Досуговая деятельность	19
8.1. Культурно-досуговая деятельность в детском саду	19
8.2. Организация физкультурно-оздоровительного досуга	20
8.2.1. Цели, задачи и содержание спортивных праздников и досугов.	20
Приложение № 1. Закаливание детей дошкольного возраста	22
Приложение № 2. План физкультурно-оздоровительной работы	23
Приложение № 3. Система физкультурно-оздоровительной работы	25
Приложение № 4. Диагностика двигательной активности детей дошкольного возраста. Распределение детей по группам двигательной активности.	31
Приложение № 5. Показатели физической подготовленности дошкольников	32
Список использованной литературы, информационные ресурсы	34

## 1. Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого–педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Возникает необходимость создания такого плана работы, при котором происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что, в конечном итоге, способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию культуры здоровья, привычки здорового образа жизни, формированию основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

## 2. Анализ деятельности ДОО

В достижении поставленных целей педагогам помогает созданная учреждением система физкультурно-оздоровительной работы:



### 2.1. Создание условий для двигательной активности.

В ДОО созданы благоприятные условия для воспитания и физического развития ребенка. На двух площадках имеются два физкультурно-музыкальных зала с необходимым спортивным инвентарём.

На участке (первой площадке) ДОО имеется спортивная площадка, спортивно-игровое оборудование.

В группах оборудованы двигательные центры, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Инструктор по физическому развитию и воспитатели групп используют в своей работе нестандартное оборудование.

### 2.2. Система двигательной активности и психологического комфорта.

В работе ДОО по физкультурно-оздоровительному направлению используются разнообразные виды организации двигательной активности. Разработаны комплексы утренней гимнастики в игровой форме для всех возрастных групп. В мае и сентябре утренняя гимнастика проводится на улице с использованием оздоровительного бега. В детском саду трижды в неделю в каждой группе проводятся занятия по физическому развитию. Ежемесячно проводятся физкультурные развлечения и досуги. В ДОО организуются зимние и летние спортивные праздники, дни здоровья. Вводятся и успешно реализуются инновационные формы оздоровления детей (оздоровительно- игровой «час» для детей младшего возраста, динамический «час» - на прогулке для детей всех возрастных групп, «час» двигательного творчества – в спортивном зале). На прогулках организуется двигательная активность детей с помощью игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, проводится индивидуальная работа с детьми по физическому развитию. После дневного сна во всех возрастных группах проводится корригирующая гимнастика «Минутки

здоровья». В процессе проведения занятий педагоги используют физкультминутки и паузы, пальчиковую гимнастику, что позволяет снять утомление, активизировать внимание детей, повысить умственную работоспособность.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяется охране психологического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников. Педагог – психолог проводит работу по социометрии в группах старшего дошкольного возраста, занятия по песочной терапии с тревожными и гиперактивными детьми, игро-тренинг с детьми младшего дошкольного возраста. В своей работе педагог-психолог использует новые технологии, такие как арт-терапия, сказка-терапия, музыка-терапия. Во всех возрастных группах созданы уголки уединения для психологической разгрузки детей; в старшей и подготовительной группах имеются «Барометры настроения» для оценки эмоционального состояния детей с последующей коррекционной работой.

### **2.3. Система закаливания в ДОУ.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма.

К закаливающим мероприятиям ДОУ относятся:

- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе (лето, сентябрь, май);
- облегченная форма одежды;
- босохождение в спальне до и после сна;
- контрастные воздушные и солнечные ванны,
- полоскание рта после еды (по профилактике кариеса),
- воздушные ванны после сна,
- ходьба по профилактическим дорожкам,

### **2.4. Организация рационального питания.**

Здоровый образ жизни немыслим без рациона правильного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДОУ выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Ежедневно включаются в меню овощи, фрукты, соки, молоко, проводится С-витаминизации третьего блюда. В группах детского сада соблюдается питьевой режим. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зеленый лук, чеснок, лимон, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов детской поликлиники № 13 г. Екатеринбурга. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

**2.5. Мониторинг** динамики развития образовательных и физических достижений детей.

Инструктором по физическому развитию два раза в год оценивается уровень физического развития и физической подготовленности детей. На каждого ребенка, начиная с раннего возраста до подготовительной к школе группы, заведены листы здоровья, где оценивается физическое развитие, уровень физической подготовленности детей, рекомендации специалистов ДОУ. При необходимости разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты для детей.

### **2.6. Система работы по формированию здорового образа жизни.**

На занятиях педагоги проводят беседы с детьми на тему: «Не болей-ка», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др. Воспитатели в своей работе используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации, опыты, викторины, через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Педагогами и специалистами ДОУ организуются тематические досуги с детьми и родителями «Дорога к доброму здоровью», «Уроки доктора Айболита», «В гостях у Витаминки» и др.

В группах детского сада созданы уголки «Забочусь о своем здоровье», в которых накоплен материал: дидактические игры, пособия, художественная литература. В своей работе педагоги используют такие дидактические игры, как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены» и др.

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию отношения к своему здоровью.

### **2.7. Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.**

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Реализация педагогической работы сможет дать полноценные результаты, при совместном решении с семьей.

В практике ДОУ используются групповые и индивидуальные формы работы - это информационные блоги, беседы, тематические родительские собрания по обмену опытом воспитания детей на всех уровнях развития.

В каждой группе родители могут получить информацию о закаливании в детском саду, о заболеваниях и их профилактике, об оказании первой медицинской помощи и многое другое.

В ДОУ проводятся недели «Здоровья», дается информация для родителей «Проблемы оздоровления», проводятся тематические театрализованные представления, спортивные соревнования. Вовлечения родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада стало традицией. Ежегодно проводятся совместные детско-родительские развлечения: «Папа, мама, я - спортивная семья»; «Самые ловкие, быстрые»; тренинги, рекомендации в блогах: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», «О здоровье всерьез», «Профилактика нарушения осанки».

## **3. Программные задачи, реализующиеся для приобщения детей к двигательной активности:**

*Младший возраст:*

- ✓ Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх;
- ✓ выполнять простейшие построения и перестроения;

- ✓ направленно развивать скоростно - силовые качества детей;

#### *Средний возраст*

- ✓ Учить воспринимать показ, как образец для выполнения упражнений.
- ✓ Уверенно и активно выполнять ОРУ, ОВД, спортивные упражнения.
- ✓ Оценивать движения сверстников, замечать ошибки.
- ✓ Соблюдать правила в играх.
- ✓ Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- ✓ Целенаправленно развивать скоростно - силовые качества;

#### *Старший возраст*

✓ Учить осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

- ✓ Анализировать свои виды движения и товарищей.
- ✓ Самостоятельно организовывать игры и упражнения со сверстниками и малышами, развивать творчество и инициативу.
- ✓ Выполнять правила и двигательные умения в подвижных играх; спортивных играх и упражнениях.
- ✓ Целенаправленно развивать ловкость движений.

Для анализа выполнения программных задач проводится мониторинг физической подготовленности детей. Его результат - возможность убедиться в правильности методов работы или определить новые.

Данные направления в работе прослеживаются и реализуются во взаимодействии с педагогами, музыкальным руководителем, учителями-логопедами, педагогом-психологом, учителями-дефектологами через различные виды деятельности детей в ДОУ.

С детьми групп ТНР и ЗПР вопросы по физическому развитию дополнительно решаются через реализацию коррекционно - педагогических задач - проводятся логоритмика; подвижные игры (тематические, с речевым сопровождением, малой подвижности).

Для подготовки дошкольников к овладению графикой письма: упражнения на координацию, пространственные представления, чувство ритма, пальчиковая гимнастика; игры, эстафеты, азбука - зарядка.

Для детей с задержкой психического развития: корригирующая гимнастика, психогимнастика, дыхательные упражнения; упражнения для кистей рук; упражнения для снятия напряжения; игры и упражнения на развитие внимания.

#### **4. Особенности образовательной деятельности**

Приоритетной деятельностью ДОУ является обеспечение равных стартовых возможностей выпускников ДОУ с выпускниками других ДОУ.

В связи с этим на протяжении многих лет в ДОУ большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, взаимодействию с семьями воспитанников, преемственности ДОУ и школы.

#### **5. Физкультурно-оздоровительная работа 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 разно-уровневого 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.

### 5.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

*Создание условий:*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

*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.

*Физкультурно-оздоровительное направление:*

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

*Профилактическое направление:*

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противо-рецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### 5.2. Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	содержание	Контингент детей
Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика</li><li>- физкультурные занятия</li><li>- подвижные игры</li><li>- оздоровительная гимнастика</li><li>- спортивные игры</li><li>- занятия в физкультурно-оздоровительной секции</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>все группы</li><li>все группы</li><li>все группы</li><li>все группы</li><li>все группы</li><li>старшие, подготовительные</li></ul>
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"><li>- умывание после дневного сна</li><li>- обмывание рук</li><li>- игры с водой</li><li>- утренний фильтр в ясельных группах</li><li>- полоскание рта</li><li>- солевые дорожки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>все группы</li><li>все группы</li><li>все группы</li><li>младшие группы</li><li>средние, старшие, подготовительные группы</li></ul>
Свето-воздушные	<ul style="list-style-type: none"><li>- проветривание помещений</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>все группы</li></ul>

ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сон при открытых фрамугах</li> <li>- утренний прием на улице (в теплое время года)</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> <li>- обеспечение температурного режима</li> </ul>	<p>все группы со средней группы все группы все группы</p>
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники</li> <li>- игры-забавы</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>	<p>все группы все группы все группы</p>
Питание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание</li> <li>- учет пищевых аллергий</li> <li>- салаты из свежих овощей</li> <li>- витаминизированный завтрак (фрукты, соки)</li> <li>- йодированная соль</li> <li>- морепродукты</li> </ul>	<p>все группы все группы все группы все группы все группы</p>
Муз-терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>- музыкально-театральная деятельность</li> <li>- ритмопластика</li> </ul>	<p>все группы все группы</p>
Психо-гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>- игры-тренинги на снятие невротических состояний</li> <li>- организации жизнедеятельности детей на ненасильственной основе</li> <li>- познавательные-этические беседы</li> <li>- игро-терапия</li> <li>- песко-терапия</li> </ul>	<p>все группы</p> <p>старшие и подготовительные группы все группы</p>
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика после дневного сна,</li> <li>- хождение босиком по «тропе здоровья»</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- лечебные игры</li> <li>- артикуляционный массаж</li> <li>- общеукрепляющий массаж</li> <li>- солевые дорожки по методике</li> <li>- контрастное воздушное закаливание</li> </ul>	<p>все группы с младшей группы средние, старшие, подгот.гр. средние, старшие, подгот.гр. подгот.гр. с младшей гр.</p>
Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тубус-кварц</li> </ul>	<p>все группы</p>
Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- семинары – практикумы</li> <li>- родительские собрания</li> <li>- консультации</li> <li>- выпуск сборника «Доврачебная экстренная и неотложная помощь детям»;</li> <li>- выпуск журнала «Педиатрия для заботливых родителей»;</li> <li>- выставки творческих работ, различной тематики: безопасность, ЗОЖ, нравственное воспитание, формирование положительных семейных стереотипов и т. д.;</li> <li>- месячник здоровья и здорового образа жизни</li> <li>- совместные физкультурные занятия детей и родителей «В ногу с мамой»;</li> </ul>	<p>Все группы</p>

	-оформление консультационного материала в ширмах	
--	--	--

### 5.3. Виды физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации	Ответственный
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
1.1. утренняя гимнастика	ежедневно в спортзале, в группах продолжительность 8-10мин.	Воспитатель, инструктор по физ. культуре
1.2. физкультминутка динамическая пауза	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5мин.	Воспитатель, специалисты
1.3 подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25мин.	Воспитатель, инструктор по физ. культуре
1.4 гимнастика после дневного сна	ежедневно, после подъема детей, длительность 10мин.	воспитатель
1.5 пальчиковая гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день	Воспитатель, логопед
1.6 гимнастика для глаз	ежедневно, во время занятий на физкультминутках	Воспитатель, мед. работник
<b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>		
2.1 физкультурные занятия	3 раза в неделю: два в спортивном зале, одно в часы прогулки (15-25мин)	Воспитатель, инструктор по физ. культуре
2.2. занятия валеологической, экологической направленности	Согласно учебного плана	воспитатель
3. самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
4.1 неделя здоровья (каникулы)	1 раз в год (в начале января)	инструктор по физ.культуре муз.рук-ль, воспитатель
4.2 физкультурно-спортивные праздники в спортивном зале и на открытом воздухе	3-4 раза в год (50-90мин)	инструктор по физ.культуре муз.рук-ль, воспитатель
4.3 физкультурный досуг	1раз в месяц	инструктор по физ.культуре муз.рук-ль, воспитатель
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
5.1 участие родителей в физкультурно-	подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, посещение открытых	инструктор по физ.культуре.,

оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.	занятий	муз.рук-ль, воспитатель
<b>Профилактика заболеваемости</b>		
6.1. профилактика гриппа: Чесночные букетики	ежедневно перед прогулкой В течение дня	Воспитатель, мед.сестра
6.2. витаминотерапия: «Ревит», поливит (рекомендации родителям) Витаминизация третьегоблюда	по 1 разу в течение 10 дней , декабрь-февраль (рекомендации родителям) Ежедневно, в течение года	Мед.сестра
6.3. дыхательная гимнастика	физкультминутки, гимнастика после сна, в течение дня	Воспитатель, мед.сестра, Логопед, психолог
6.5. игротерапия	релаксационные занятия в течение дня	Воспитатель, психолог
<b>Закаливание</b>		
7.1. воздушные ванны (облегченная одежда, соответствует сезону года)	в течение года	Воспитатель, мед.сестра
7.2. прогулки на воздухе	в течение года	Воспитатель, мед.сестра
7.3. хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно после дневного сна	Воспитатель, мед.сестра
7.4. обширное умывание	ежедневно после дневного сна	Воспитатель, мед.сестра
7.5. топтание по солевой дорожке	ежедневно после дневного сна	Воспитатель

#### **5.4. Деятельность сотрудников в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы**

Должность	Содержание деятельности
Заведующий	Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране и жизни и здоровья детей. Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Заместитель заведующего	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план физкультурно-оздоровительной работы, двигательный режим вразных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</p> <p>Наблюдает за динамикой физической подготовленности детей</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня</p> <p>Проводит инструктаж по технике безопасности</p>
Старшая медсестра	<p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня</p> <p>Делает профилактические прививки</p> <p>Оказывает доврачебную помощь</p>
Воспитатели	<p>Наблюдает за динамикой развития детей;</p> <p>Проверяет организацию питания в группах;</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповыхкомнат и других помещений учреждения;</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей;</p>
Инструктор по физической культуре	<p>Проводят запланированные виды гимнастик</p> <p>Соблюдают режим дня</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей</p> <p>Следят за состоянием группы, надежностью креплений мебели, оборудования во избежание травмоопасных ситуаций</p> <p>Следят за территорией участка,</p> <p>Отчитываются о проведении закаливающих мероприятий Проводят просветительскую работу среди родителей и детей</p>
Музыкальный руководитель	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работуПроводит занятия по физической культуре, физкультурныедосуги и праздники, индивидуальную работу по развитию коррекции двигательных навыков детей</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей</p> <p>Проводит мониторинг по развитию двигательных навыков детей</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений</p> <p>Проводит просветительскую работу среди родителей по вопросам здорового образа жизни и использования элементовфизической культуры в домашних условиях</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми</p> <p>Занимается развитием движений детей во время занятий «Музыка» и в индивидуальной работе</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурныхдосугов и праздников</p>

Зам.зав. по АХР	Следит за состоянием оборудования здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности Обеспечивает правильную работу всего электрооборудования и ТСО
Повар	Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом учреждения Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условия хранения продуктов

Основным видом физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ являются физкультурные игровые занятия, проводятся 3 раза в неделю (третье занятие – на воздухе для детей с 5 лет)

Базовая образовательная область	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	Количество учебных часов НОД в неделю/ в год				
Продолжительность НОД	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физическое развитие (+Социально-коммуникативное развитие)	3	3	3	3	3
Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	144 (из них 37 в теплое время года)	144 (из них 37 в теплое время года)	144 (из них 37 в теплое время года)	144 (из них 37 в теплое время года)	144 (из них 37 в теплое время года)

#### 6. Здоровьесозидающие технологии в ДОУ.

Здоровьесозидающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесозидания.

*Цель здоровьесозидающих технологий в ДОУ:*

- *Относительно ребенка* — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- *Относительно взрослых* — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Применение в работе ДОУ здоровьесозидающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и

родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

У педагогов ДОУ и родителей детей положительные мотивации будут сформированы при создании условий для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий;

Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, вносятся необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку.

Используемые в комплексе здоровьесозидающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

К современным здоровьесозидающим технологиям, применяемым в ДОУ, относятся: ритмопластика; динамические паузы (физкультминутки); подвижные и спортивные игры; релаксация; технологии эстетической направленности; гимнастика пальчиковая; гимнастика для глаз; гимнастика дыхательная; гимнастика пробуждения; оздоровительный бег; физкультурное занятие; проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) и коммуникативные игры; занятия из серии «Здоровье», самомассаж; технологии музыкального воздействия; технологии воздействия цветом; технологии коррекции поведения; сказкотерапия и т. п.

Этапы внедрения здоровьесозидающих технологий включают:

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесозидающей среды ДОУ.

- Организацию здоровьесозидающего образовательного пространства в ДОУ.

- Установление контактов с социальными партнерами ДОУ по вопросам здоровьесозидания.

- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесозидания детей и взрослых ДОУ.

- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

- Работа валеологической направленности с родителями в ДОУ. Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесозидающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни. Эта работа осуществляется комплексно: воспитателями, инструктором по физическому воспитанию, музыкальным руководителем, учителями-логопедами, учителями-дефектологами, педагогом-психологом. Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

Система здоровьесозидания в ДОУ включает:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время праздничных дней);

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

- физкультурные занятия всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

### **6.1. Направления работы по здоровьесозиданию в ДОУ**

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
  - Внедрение инновационных здоровьесозидающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
  - Разнообразие форм физкультурно — досуговой деятельности с дошкольниками;
  - Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
  - Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
  - Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
  - Обеспечение физического и психического благополучия ребёнка в ДОУ
- Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Результатами внедрения здоровьесозидающих технологий в ДОУ являются:
1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
  2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
  3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесозидающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
  4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
  5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесозидающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
  6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Таким образом, здоровьесозидающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесозидающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач

## **7. Основы работы ДОУ по сохранению физического и психологического здоровья воспитанников.**

### **7.1. Структура внедрения здоровьесозидающих методик, технологий в воспитательно-образовательный процесс**

1. вводный этап.	1. ознакомление с теоретическими основами методики, технологии
------------------	--

подготовительный	определение оздоровительной направленности и значимости для детей	Медико- психолого- педагогическая оценка эффективности и прогноз результативности	
	2. изучение мнения родителей и получение их поддержки		
2. основной этап. практический	создание условий и оформление необходимого материала		
	включение методики в педагогический процесс		
3. заключительный этап. аналитический	3. анализ результативности использования		
	мониторинг детей	опрос родителей, педагогов	
	показ результатов		
	открытые мероприятия	выступления	наглядный материал
	мероприятия		
	выводы и предложения		

## 7.2. Реализации основных направлений оздоровительной работы в ДОУ

п/п	Направление	Формы и методы
1	Комплексная диагностика состояния здоровья детей	- профилактический осмотр ребенка врачами – специалистами; - диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.
2.	Рациональная организация двигательной деятельности детей	- физкультурные занятия в режиме дня; - гимнастика после дневного сна - ежедневный режим прогулок - создание необходимой развивающей среды; - соблюдение двигательного режима и режима дня - занятия по формированию ЗОЖ
3.	Система эффективного закаливания	- солевые дорожки, тропа здоровья - гимнастика после дневного сна - обмывание стоп ног (в летний период) - воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону года); - прогулки на воздухе; - обширное умывание, полоскание зева кипяченой водой - утренняя гимнастика на свежем воздухе в теплый период года
4.	Лечебно-профилактическая работа	- подбор мебели в соответствии с ростом ребенка - профилактический прием иммуномодуляторов (рекомендации родителям) - сбалансированное питание - вакцинация против гриппа - витаминизированный завтрак (фрукты, соки) - прием поливитаминов (рекомендации родителям)
5.	Использование методик нетрадиционного оздоровления детей	- дыхательная гимнастика - общеукрепляющий массаж - артикуляционный массаж, - солевые дорожки - контрастное воздушное закаливание

6.	Комплекс психологических мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психодиагностика</li> <li>- элементы музыкотерапии</li> <li>- обеспечение благоприятного психологического микроклимата в ДОУ</li> <li>- песко-терапия</li> <li>- игро-терапия</li> </ul>
7	Консультативно-информационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса</li> <li>- открытые просмотры и показы</li> <li>- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе</li> <li>- оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов</li> </ul>

### 7.3. Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1	Обеспечение здорового ритма жизни			
1.1.	Щадящий режим в адаптационный период	Все группы	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели, медсестра, педагоги
1.2.	Гибкий режим дня, создание комфортного режима пребывания в ДОУ	Все группы	Ежедневно	
1.3.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	Ежедневно	
2	Медицинские мероприятия			
2.1.	Плановые медицинские осмотры	Все группы	По графику детской поликлиники	Медсестра
2.2.	Антропометрические измерения	Все группы	2 раза в год	
2.3.	Профилактические прививки	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.4.	Осмотр детей специалистами перед школой	По возрасту	По графику детской поликлиники	
2.5.	Изоляция больного ребёнка до прихода родителей	Все группы	По мере необходимости	
3.	Санитарные			
3.1.	Влажная уборка помещений		2 раза в день	
3.2.	Воздушный и тепловой режим		2 раза в день	
3.3.	Мытьё игрушек		1 раз в неделю	

3.4.	Стирка кукольного белья и одежды	Все группы	1 раз в неделю	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей
3.5.	Кварцевание		1 раз в неделю по эпидпоказаниям	
3.6.	Соблюдение режима проветривания, светового и температурного режимов, подбор мебели согласно ростовым показателям		Постоянно	
4	Двигательная активность			
4.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	
4.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	
4.4.	Элементы спортивных игр	Старший дошк. возраст	2 р. в неделю	
4.5.	Активный отдых спортивный час; физкультурный досуг	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	
4.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы дети 7-го года жизни	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатели, муз. руководитель
5	Лечебно – профилактические мероприятия			
5.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагопр. период (осень, весна)	Педагоги, медсестра
5.2.	Фитонезидо-терапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятн. период(эпидемии гриппа, инфекции в группе)	
6.	Организация работы с семьями			
6.1.	Рекомендации родителям по способам оздоровления ребёнка в домашних условиях	Все родители	Согласно плану работы с семьями	Педагоги, медсестра
6.2.	Вовлечение родителей в совместные занятия физкультурой и спортом			
7	Закаливание			
7.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
7.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	

7.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателей
7.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

#### 7.4. Двигательный режим по всем возрастным группам детей дошкольного возраста

Мероприятия	Дети 4-го года жизни	Дети 5-го года жизни	Дети 6-го года жизни	Дети 7-го года жизни
Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
во время приёма детей	3-5 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.	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.	Занятия по музыкальному развитию 6-8 мин.	Занятия по музыкальному развитию 8-10 мин.	Занятия по музыкальному развитию 10-12 мин.	Занятия по музыкальному развитию 12-15 мин.
Занятия по физическому развитию(2 в зале, 1 на улице со средней гр.)	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 пробуждения дыхательная 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 выбору 10-15 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.			

Ответственность за физическое, нравственное, социальное воспитание и развитие детей несут педагоги совместно с родителями. Все хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными, умными. От того, как в дошкольном учреждении организована работа по физическому воспитанию, в

значительной степени зависит, насколько физически крепкими, закаленными, сильными и волевыми войдут ребята в жизнь общеобразовательной школы.

Систематическая и целенаправленная работа всего коллектива, использование различных средств и методов позволяют укреплять здоровье детей, коллектив стал более творчески подходить к проблеме физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Практика убедила нас в том, что достигнуть максимального оздоровительного эффекта можно лишь при условии комплексного, системного решения всех задач, при активном участии всего педагогического коллектива и семьи.

Работа по данному направлению не может быть завершённой, отработанной, так как здоровье требует постоянного внимания и контроля.

На сегодняшний день перспективным направлением нашей работы является приближение возможности соответствия модели будущего выпускника, целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, предусмотренные ФГОС ДО. Ребенок должен расти здоровым, социально зрелым, мотивационно готовым к поступлению в школу. Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **8. Досуговая деятельность.**

Досуговая деятельность рассматривается как приоритетное направление организации творческой деятельности ребенка, основа формирования его общей культуры.

Культурно-досуговая деятельность осуществляется в процессе развлечений, праздников, а также самостоятельной работы ребенка с художественными материалами. Вызывая радостные эмоции, развлечения одновременно закрепляют знания детей об окружающем мире, развивают речь, творческую инициативу и эстетический вкус, способствуют становлению личности ребенка, формированию нравственных представлений. Продуманная организация свободного времени ребенка имеет большое значение для раскрытия его таланта и общего развития.

Основная цель данной работы – формирование представления о культурно- досуговой деятельности в детском саду.

Задачи, поставленные для достижения цели:

- дать представление о видах культурно-досуговой деятельности в дошкольном учреждении;
- познакомить с целями, задачами и содержанием спортивных праздников и досугов в ДОУ;
- рассказать об организации и планировании физкультурного праздника в ДОУ, варианты его проведения.

#### **8.1. Культурно-досуговая деятельность в детском саду.**

В свободное время дети занимаются интересной и содержательной деятельностью, которая вызывает чувство радости и уверенности в своих силах, расширяет круг общения со взрослыми и сверстниками, наполняя его значимым содержанием, а в итоге формируются основы общей культуры. Следовательно, мы учим ребенка правильно использовать

свободное время, предоставлять ему возможность заниматься разнообразной деятельностью по своему выбору. Интересная, насыщенная положительными эмоциями деятельность позволяет детям восстановить свои духовные и физические силы, способствует установлению атмосферы эмоционального благополучия.

Виды культурно-досуговой деятельности многообразны. Их можно классифицировать следующим образом: *отдых, развлечения, праздники, самообразование и творчество.*

## **8.2. Организация физкультурно-оздоровительного досуга в ДОУ**

### **8.2.1 Цели, задачи и содержание спортивных праздников и досугов.**

Эффективность учебно-воспитательного процесса в нашем детском саду во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы; при этом

особенно важно рационально чередовать разные виды деятельности с активным отдыхом: спортивные праздники, совместные праздники с родителями, физкультурные досуги, развлечения, походы. Активный отдых в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к

физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой – в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

### **Музыкальные праздники и развлечения**

Сроки	Мероприятие	Участники
Сентябрь	Праздник, посвященный дню знаний «Самым красивым, родным и любимым!» (ко Дню работников дошкольного образования)	Старшие группы Младшая и средняя группы Подготовительные группы
Октябрь	«День пожилого человека» « Праздник осени»	В старших группах Во всех группах
Ноябрь	«Испекли мы каравай!» День Рождения детского сада «Поздравляют от души внучата, дочки и сынки» музыкально-литературная композиция ко Дню матери	Группа второго раннего возраста, младшая и средняя Старшие и подготовительные
Декабрь	Новогодние утренники	Все группы
Январь	«Что нам нравится зимой?» музыкально-литературная композиция	Все группы
Февраль	«Праздник Масленицы» «День защитника Отечества»	все группы старшая, подготовительная
Март	«Международный женский день 8 Марта»	все группы
Апрель	«Давайте весну позовем!» (тематическое развлечение) «Праздник смеха»	Старшие и подготовительные
Май	Весенние праздники День Победы «И помнит мир, спасенный...» Выпуск детей в школу	Младшие средние Старшие, подготовительные подготовительные

## Спортивные развлечения и праздники

Сроки	Возрастная группа			
Сентябрь	День здоровья			
Октябрь	«Папа, мама, я спортивная семья»		Спартакиада «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	
Ноябрь	День веселых подвижных игр	Эстафеты	Страна веселых мячей	Мы пожарные
Декабрь	Котята и щенята	Сильные и ловкие	Первобытные люди	Необитаемый остров
Январь	В гостях у Деда Мороза	Эстафета с обручами	Зимняя спартакиада	
3 неделя января	Неделя здоровья Понедельник - Беседы о ценности здорового образа жизни Вторник – Игры-аттракционы Среда – Викторина «Знатоки спорта» Четверг - День спортивных игр Пятница - Спортивный праздник «Папа, Мама, Я — спортивная семья»			
Февраль	Зимние забавы	Путешествие на остров сокровищ	Папа и я – спортивная семья	
Март	День русских народных игр		Преодолей себя	Спящая красавица
Апрель	Быстрые, ловкие, смелые	В мире сказок и приключений	Веселые старты	Русские богатыри
Май	Гуси-лебеди	В гости к солнышку	Межгрупповая «большая эстафета»	

Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным задачам относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

Решение воспитательных задач направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные праздники, развлечения, досуги – основные формы активного отдыха в нашем саду. При их планировании педагог подбирает упражнения, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, строго дозируя нагрузку.

Это и ранее изученные движения, эстафеты, подвижные игры, встречи со сказочными героями, зрелищные спортивные номера, хороводы, стихи, загадки, викторины по теме праздника. Подвижные игры, эстафеты особенно любимы детьми, требуют находчивости, смекалки, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки.

В играх-эстафетах команды соревнуются в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Дети учатся думать не только о своих результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

При подборе игр-эстафет необходимо принять меры предосторожности, исключающие возможность травматизма.

Команды награждаются грамотами по номинациям: «Самая дружная команда», «Самая быстрая команда», «Самая ловкая» и т.д. Все участники получают медали, памятные подарки. Мы фотографируем всех участников спортивного мероприятия, длительность которого определяется возрастом дошкольников: 30 минут для детей 4-5 лет, 40 минут для детей 6-7 лет.

Есть ещё одна форма активного отдыха, которая применяется в нашем саду – совместные *спортивные праздники с родителями*. Они укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, любовью, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей.

Подготовка к спортивному мероприятию – это разработка сценария, распределение ролей, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения, изготовление эмблем, приглашений.

*Выводы:*

Знание целей, задач и содержания спортивных праздников и досугов поможет каждому педагогу воспитывать не просто личность, а гармонично развивающуюся личность!

### Закаливание детей дошкольного возраста

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, босохождении	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня. Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное и тёплое время года.	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа	2	2	
			раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом тёплого времени года и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного	Воздушная ванна и водные				

сна	процедуры (обширное умывание)	5-15			
Игровой массаж	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп	5-7	5-10	7-10	7-10

## План физкультурно-оздоровительной работы

№	Проводимые мероприятия	Время в режиме дня. Место проведения. Частота. Длительность.	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1.	Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно. Ранний возраст – 5 минут Младший возраст – 6-8 минут Старший возраст – 10-12 минут	Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. Форма проведения: Традиционная; Обыгрывание какого – либо сюжета; Использование подвижных игр разным уровнем активности; Использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физическому развитию
2.	Занятия по физическому развитию	Еженедельно 3 раза. Длительность: Ранний возраст – 10 минут Младший возраст – 15-20 минут Старший возраст – 25-30 минут	Место проведения занятий по физкультуре оборудуется заранее. Для детей группы риска (2-3 группа здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение п/и	Воспитатели Инструктор по физическому развитию
3.	Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств и навыков.	Физкультурные досуги (1 раз в месяц со средней группы) Спортивные праздники длительность - 1 час-1ч20мин Индивидуальная работа на вечерней прогулке 10-20 мин.	В соответствии с методикой проведения Можно использовать подвижные, хороводные игры. Использование оборудования и атрибутов	Воспитатели Инструктор по физическому развитию воспитатели
4.	Подвижные игры	Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней	Организуются с учетом разделения на подгруппы по уровню подвижности Используются разные	Воспитатели
		прогулок, а также в других режимных моментах.	различные атрибуты Обеспечивается приподнятое эмоциональное состояние Используют выносное оборудование и атрибуты Проводятся во вторую половину прогулки	

5.	Игры с элементами спорта (старший возраст)	Проводятся еженедельно по плану инструктора по физической культуре	Виды спорта: бадминтон, городки, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол Школа мяча с раннего возраста Соревновательный элемент только со старшего возраста	Воспитатели Инструктор по физическому развитию
6.	Занимательная двигательная деятельность	Проводятся по плану инструктора по физической культуре	народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракцион двигательная деятельность объединенная единым сюжетом	Воспитатели Инструктор по физическому развитию
7.	Музыкально-ритмическая деятельность	Проводятся еженедельно по плану музыкального руководителя	В соответствии с методикой проведения Используются музыкальные подвижные, хороводные игры .	
8.	Сон без маек	В специально отведенных помещениях . В соответствии с режимом дня.	Температура в спальном комнате должна быть не ниже 19 С Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. Детям «группы риска» увеличиваем длительность сна (укладываем первыми и подъем последним).	Воспитатели
9.	Бодрящая гимнастика	Проводится сразу после сна, не вставая с кроватей.	Использование наглядности и малых форм фольклора. В соответствии с инструкцией проведения	Воспитатели
10.	Гимнастика для глаз	Проводится два раза в день для профилактики зрительного утомления	картотека игр на группах в соответствии с возрастом	Воспитатели Помощник воспитателя
11	Пальчиковая гимнастика	В течение дня	способствуют развитию речи, творческой деятельности картотека игр на группах в соответствии с возрастом	Воспитатели Помощник воспитателя
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2 раза в день: на зарядке, после дневного сна	проводится в проветренном помещении обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур картотека игр на группах в соответствии с возрастом	Воспитатели Помощник воспитателя

13	Упражнения для профилактики плоскостопия	Возможно проведение во время воздушных ванн	упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени. Ходьба на носках и босиком, на пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке и растянутому на полу канату; захватывание мяча ногами; собирание мелких предметов пальцами ног и переноска их на небольшое расстояние; катание обруча (мяча) пальцами ног.	Воспитатели Помощник воспитателя
14	Упражнения для предотвращения отклонений в формировании осанки	контролирует позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.	индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание трудностей в применяемых физических упражнениях. Подбор мебели в соответствии с длиной тела; Оптимальная освещённость; Формировать привычку правильно сидеть за столом; Формировать навык расслаблять мышцы тела; Приучать детей следить за собственной походкой.	Воспитатели Помощник воспитателя
15	Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате (со средней группы).	В соответствии с инструкцией проведения.	Воспитатели Помощник воспитателя
16	Воздушные ванны	Проводится ежедневно во время режимных моментов	Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.	Воспитатели Помощник воспитателя
17	Полоскание полости рта водой комнатной температуры	Процедура проводится после каждого приема пищи	Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры Процедура проводится в умывальной комнате Полоскать рот могут дети с 3 лет.	Воспитатели помощник воспитателя

18	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей.	Кипяченая вода в чайнике должна быть охлаждена.	Воспитатель Помощник воспитателя
19	Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности	Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей	В соответствии с инструкцией проведения.	Воспитатель Помощник воспитателя
20	Работа с родителями	В течение года по плану	<p>групповые родительские собрания «Чтобы ребенок рос здоровым»</p> <p>анкетирование «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»</p> <p>совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники</p> <p>консультации, рекомендации: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</p> <p>памятки буклеты из серии: «Различные виды гимнастик: (пальчиковая, глазная, дыхательная)», «Как правильно закаливать ребенка?»</p>	Воспитатель

Группы закаливания:

*Первая группа* – относятся дети здоровые и ранее закаливаемые.

*Вторая группа* - относятся дети здоровые, но ранее не закаливаемые.

*Третья группа* – относятся ослабленные дети, ЧБД, дети после перенесенного заболевания, с хронической патологией

## Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Разделы и направления	Содержание	Дата	Ответственные
1	<i>Психологическое сопровождение развития ребёнка</i>	Создание психологически комфортного климата в ГДОУ Личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребёнка Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Постоянно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре , музыкальные руководители
2	<i>Преодоление синдрома адаптации</i>	Проведение коммуникативных игр на развитие эмоциональной сферы	В течение первых двух недель пребывания в детском саду	Воспитатели
3	<i>Использование вариативных режимов дня пребывания ребёнка в ГДОУ</i>	Основной Гибкий Адапционный Щадящий	По необходимости в течение года	Ст. медсестра Воспитатели
5	<i>непрерывная образовательная деятельность</i>	Занятия Утренняя гимнастика Двигательная разминка во время перерыва между занятиями Физкультминутки Гимнастика:	3 раза в неделю Ежедневно	Инструктор по физической культуре , воспитатели, ст.медсестра, Зам.зав. по УВР,
		-Бодрящая гимнастика после сна -Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз; -Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия Упражнения для предотвращения отклонений в формировании осанки Физкультурный досуг Спортивный праздник Подвижные игры, физические упражнения на прогулке и в помещении Индивидуальная работа по развитию двигательных навыков детей Музыкально-ритмическая деятельность Занимательная двигательная деятельность ( с использованием	Ежедневно  1 раз в месяц (со среднего возраста)	старший воспитатель

		игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы, двигательная деятельность объединенная единым сюжетом) и др.)		
6	<i>Нерегламентированная двигательная деятельность</i>	Самостоятельная двигательная активность в помещении и на улице	Ежедневно	Воспитатели
7	<i>Закаливание</i>	<u>Воздушное</u> (сон без маек при t° в группе не ниже 16°; воздушные) <u>Водное</u> (Обширное умывание лица и рук прохладной водой; полоскание рта кипяченой водой; питьевой режим; игры сводой)	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Ст. медсестра Воспитатели, Помощники воспитателя
8	<i>Гигиенические процедуры</i>	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в группах. Соблюдение санитарного состояния помещений, участков, профилактика травматизма. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков Соблюдение режима дня	Ежедневно	Воспитатели, Помощники воспитателя.
	Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни	Формирование навыков личной гигиены: -наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей -алгоритм (схемы) мытья рук, обширного умывания -беседы о культуре здоровья -наглядно-демонстрационный материал по формированию навыков здорового образа жизни -организация предметной среды в группах Формирование навыков культуры питания: - сервировка стола - эстетика блюд - культура поведения за столом	Ежедневно в соответствии с режимом дня	Воспитатели
9	<i>Санитарно-просветительная работа с родителями</i>	Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ГБДОУ Своевременное информирование родителей об эпидемиях в городе, карантинах в ГБДОУ, сроках проведения диспансеризации и т.д.	Постоянно	Воспитатели, ст. медсестра
		Информирование родителей о питании детей в ГБДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных и лечебно-		

		профилактических мероприятиях		
10	<i>Организация питания</i>	Сбалансированное питание в соответствии действующими натуральными нормами	Постоянно	Ст.медсестра
11	Проветривание групповых помещений: Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В теплое время года	Постоянно	Ст.медсестра Воспитатель группы
12	- Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Проветривание заканчивается за 30 минут до прихода детей с прогулки. Допускается кратковременное снижение температуры от допустимой не более, чем на 2-4 градуса	Постоянно	Ст.медсестра Воспитатель группы
13	-Проветривание в помещениях спален	-сквозное проветривание проводится до дневного сна; -при проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрываются за 30 минут до подъема; - в холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода детей ко сну; - в теплое время года сон организуется при открытых окнах (избегая сквозняка)	Постоянно	Ст.медсестра Воспитатель группы
14	Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной (2-3 года не ниже 22 <sup>0</sup> С, 3-7 не ниже 21 <sup>0</sup> С	Постоянно	Ст.медсестра Воспитатель группы
15	Работа с родителями	Консультации, родительские собрания, анкетирование, совместные праздники и досуги	В течение года	Ст.медсестра Воспитатель группы, зам зав.поУВР, специалисты

## Диагностика двигательной активности детей дошкольного возраста

Группы двигательной активности детей			
	<i>Первая группа</i>	<i>Вторая группа</i>	<i>Третья группа</i>
<b>Цель</b>	Получение информации о характере двигательной активности детей Регулирование нагрузок и режима двигательной активности		
<b>Критерии оценки</b>	<p>Дети со средней, нормальной двигательной активностью; редко болеют.</p> <p>Усвоение учебного материала Хорошо усваивают материал.</p>	<p>Дети мало подвижны. Многие отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. На занятиях у них более спокойное поведение, плохо владеют движениями, уменьшено число движений, процессы саморегуляции несовершенны. Часто замкнуты, нерешительны.</p> <p>Усвоение учебного материала. Низкие результаты и замедленный темп выполнения заданий.</p> <p>Наступает умственное утомление. За счет малой подвижности умственная работоспособность не восстанавливается.</p>	<p>Дети с большой двигательной активностью («моторные» дети).</p> <p>Большой объем движений, вероятность отклонений в сердечно-сосудистой системе. Подвержены заболеваниям, так как в результате большой физической нагрузки они потеют, усиливается теплоотдача, наступает переохлаждение организма.</p> <p>Усвоение учебного материала. Низкие результаты и замедленный темп выполнения заданий.</p> <p>Физическое переутомление приводит к умственному утомлению</p>
<b>Методы</b>	Наблюдение и анализ двигательного поведения детей в течение дня		
<b>Вывод</b>	<p><b>Рекомендации к регулированию двигательной активности детей.</b></p> <p>Дети способны к саморегуляции двигательной активности.</p>	<p><b>Рекомендации к регулированию двигательной активности детей</b></p> <p>Увеличение двигательной активности, применение методических приемов в регуляции нагрузок при подборе подвижных игр. Советы родителям по пересмотру и уменьшению рациона питания под наблюдением врача.</p>	<p><b>Рекомендации к регулированию двигательной активности детей</b></p> <p>Ограничение двигательной активности, регулирование физических нагрузок при подборе подвижных игр. Переключение на спокойные игры (шашки, шахматы).</p> <p>Объединение в играх детей с разной двигательной активностью.</p>

## Показатели физической подготовленности дошкольников

Вид упражнения	Пол ребенка	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м схода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м состарта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега (сек.)	90м	-	-	30,6 – 25,0		
	120м	-	-		35,7 – 29,2	
	150м	-	-			41,2 – 33,6

### **Список использованной литературы:**

1. Дошкольное воспитание «Активный отдых – физкультурные праздники и досуги». № 12  
– 2001, стр. 30-34.
2. Дошкольное воспитание «Джунгли зовут». № 7 – 2006, стр. 69-70.
3. Дошкольное воспитание «Новогодние праздники». № 12 – 2004, стр. 39-44.
4. Дошкольное воспитание «Активные формы отдыха». № 5 – 2007, стр. 35 – 39.
5. Дошкольная педагогика «Сценарий семейного физкультурно-оздоровительного праздника». № 5 – 2005, стр. 46-48.
6. Зацепина М.Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 64 с.
7. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 136 с.
8. Печерская А.Н. Праздники в детском саду. – М.: Росмэн, 2000. – 79с.
9. Ребенок в детском саду «Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей». № 3  
– 2003, стр. 68-69.
10. Ребенок в детском саду «Досуги на прогулке». № 5 – 2006, стр