

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В МБДОУ № 3 Г. НЕВИННОМЫССКА

Цель: создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательного интереса воспитанников. формирование навыков и потребности здорового образа жизни воспитанников, коррекция недостатков речевого развития.

Задачи работы с детьми:

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Совершенствовать физические функции организма.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма

Задачи работы с педагогами:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации физкультурно - оздоровительной работы в МБДОУ.
2. Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации физкультурно - оздоровительной работы.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей.
2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.
3. Осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей.

Направл ения работы	Содержание и формы работы	Срок	Ответственны е
I. Организ ация режима жизни	Типовой режим дня по возрастным группам.	Ежедневно в течение года	Воспитатели, медперсонал
	Щадящий комфортный режим дня в адаптационный период, после болезни.	период адаптации	Воспитатели, специалисты
	Определение оптимальной учебной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно	Ст. воспитатель, педагоги
	Организация двигательного режима	Ежедневно	Воспитатели
	Оздоровительные каникулы (летний период).	1 раз в год	Воспитатели
II. Физкуль турно- оздорови тельная работа	- Занятия физической культурой	3 раза в неделю (1 раз на ул.)	Воспитатели
	- Утренняя гимнастика на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий).	Ежедневно	Воспитатели
	- Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)	Воспитатели
	- Физкультурные минутки	Ежедневно в процессе НОД по мере необходимости (1,5-3 мин)	Воспитатели, специалисты
	- Подвижные игры на воздухе и в помещении.	Ежедневно (20-30 мин)	Воспитатели
	- Оздоровительный бег	Ежедневно в конце утренней гимнастики, физкультурного занятия, прогулки (3-7 мин.)	Воспитатели
	- Спортивный досуг	1 раз в месяц	Воспитатели
	- Спортивный праздник.	2 раза в год	Воспитатели
	- Дни Здоровья.	1 раз в квартал	Воспитатели
	- Индивидуальная работа по развитию движений	В свободное от занятий время, во время прогулок (12-15 мин)	Воспитатели
	- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.	ежедневно	Воспитатели
	III. Лечебно- профила ктическа я работа	1. Диспансеризация: - Профилактические осмотры врачами-специалистами, выведение диспансерных групп детей.	1 раз в год
2. Подбор мебели в соответствии с антропометрическими показателями детей.		2 раза в год	Воспитатели, завхоз
3. Закаливающие процедуры:			

	- воздушные ванны	Ежедневно	Воспитатели
	- солнечные ванны в летний период	Ежедневно на прогулке	Воспитатели
	- босохождение	После дневного сна и на прогулке в летний период	Воспитатели
	- игры с водой, умывание	В течение дня	Воспитатели
	- физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно	Воспитатели
	4. Профилактические мероприятия:		
	- витаминoproфилактика (витаминизация третьего блюда)		Врач-педиатр, медицинская сестра
	- фитотерапия (чесночные и луковые бусы)	Эпидемиологический период	Воспитатели
	- вакцинопрофилактика простудных заболеваний (гриппа)	Октябрь-ноябрь	Врач-педиатр, медицинская сестра
	- вакцинация	По календарю (в течение года)	Врач-педиатр, медицинская сестра
	- оздоровительные мероприятия (увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе за счёт сокращения времени учебной деятельности)	в летний период	Воспитатели
	5. Коррекционные мероприятия:		
	- логокоррекционная работа с детьми;	По плану	Учитель-логопед
	- коррекционная работа по заданию логопеда во 2-ю половину дня.	Ежедневно	Воспитатели
IV. Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами.	Ежедневно в течение года	Медицинская сестра, шеф-повар
	Дифференцированное питание в соответствии с соматической патологией.	Ежедневно	Медицинская сестра, шеф-повар
	«С» -витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Медицинская сестра, шеф-повар
	Формирование у детей гигиенических навыков культуры еды и столового этикета.	Ежедневно	Воспитатели
V. Формирование основ гигиенических знаний и ЗОЖ	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей в соответствии с требованиями программы.	Ежедневно	Воспитатели
	Беседы по формированию ЗОЖ и ОБЖ	1 раз в неделю по плану	Воспитатели

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№ п/п	Формы работы, виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность					
		1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная группа	
1	Учебная работа: занятия по физической культуре	2 раза в неделю по подгруппам; во 2-м полугодии всей группой		3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе 2 раза во время, отведенное для занятий, и 1 раз в часы прогулки			
		10 мин.	15 мин	20 мин	20-25 мин.	30 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:						
	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	
	б) подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5 раз (на утренней и вечерней прогулках)					
		1. 10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин	25-30 мин.	30-35 мин.	
		В дни проведения физкультурных занятий					
		6-8 мин	6-10 мин.	8-10 мин.	*10-12 мин.	12-15 мин.	
	2. 5-10 мин	5-10 мин.	8-12 мин	10-15 мин.	10-15 мин.		
в) физкультурная минутка	*	*	*	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. В зависимости от вида и			
г) зарядка после сна,	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно		
3	Активный отдых:		1-2 раза в месяц				
	а) физкультурный досуг	*	20-30 мин.	20-30 мин.	30-45 мин.	45-50 мин	
	б) физкультурный праздник	*	*	Не менее 2 раз в год - до 60 мин.	2-3 раза в год до 1,5 часа		
	в) день здоровья	*	Не реже 1 раза в квартал				
4	Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.					
5	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними; задания определяются					

ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованные физкультурные мероприятия	Утренняя гимнастика /4-5 мин./	Утренняя гимнастика /5-6 мин./	Утренняя гимнастика /6-8 мин./	Утренняя гимнастика /8-10 мин./	Утренняя гимнастика /10-12 мин./
	Физкультурные занятия /10-15 мин./	Физкультурные занятия /15-20 мин./	Физкультурные занятия /20-25 мин./	Физкультурные занятия /25-30 мин./	Физкультурные занятия /30-35 мин./
	Игры и индивидуальные занятия по развитию движений на прогулке /до 15-20 м	Игры и индивидуальные занятия по развитию движений на прогулке /до 20 мин./	Игры и индивидуальные занятия по развитию движений на прогулке /20-30 мин./	Игры и индивидуальные занятия по развитию движений на прогулке / до30 мин./	Игры и индивидуальные занятия по развитию движений на прогулке /до 30 мин./
	Воздушные водные процедуры /5 мин/	Воздушные ванны и водные процедуры /5-7 мин/	Воздушные ванны и водные процедуры /10-15 мин/	Воздушные ванны и водные процедуры после сна /15-20 мин/	Воздушные ванны и водные процедуры после сна /до 30 мин/
		Движения на занятиях не связанных с физкультурой (физминутки) /2-3 мин/	Движения на занятиях не связанных с физкультурой (физминутки – по/2-3 мин/	Движения на занятиях не связанных с физкультурой (физминутки – по /2-3 мин/	Движения на занятиях не связанных с физкультурой (физминутки – 2-3 мин/
			Физические упражнения на прогулке / до 30 мин./	Физические упражнения на прогулке / до 30 мин./	Физические упражнения подвижные и спортивные игры на прогулке / до 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Утренний отрезок времени /15-30 мин./	Утренний отрезок времени /15-20 мин./	Утренний отрезок времени /15-20 мин./	Утренний отрезок времени /15-20 мин./	Утренний отрезок времени /15 мин./
	Перед занятием /5-7 мин./	Перед занятием /5-7 мин./	Перед занятием /5-7 мин./	Перед занятием /5-7 мин./	Перед занятием /5-7 мин./
	На прогулке /110-120 м.	На прогулке /110-120 мин./	На прогулке /110-120 мин./	На прогулке /110-120 мин./	На прогулке /110-120 мин./
	После дневного сна /10мин./	После дневного сна /10-15 мин./	После дневного сна /10-15 мин./	После дневного сна /10-15 мин./	После дневного сна /10-15 мин./
	В бытовой деятельности /40мин./	В бытовой деятельности /40-50 мин./	В бытовой деятельности /40-50 мин./	В бытовой деятельности /40-50 мин./	В бытовой деятельности /40-50 мин./

Итого	5 ч 35	5 ч 50 мин	6 ч 10 мин	6 ч 25	6 ч 35 мин
-------	--------	------------	------------	--------	------------

Приложение 2

**МОДЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

№ п/п	Мероприятия	Периодичность проведения
<i>Коррекционно-развивающие мероприятия в режиме дня</i>		
1	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно: утром (3-5 мин.)
2	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно: утром, вечером (2-3 мин)
3	Индивидуальная работа над звукопроизношением	Ежедневно: утром, вечером (5-7 мин)
4	Упражнения на развитие мелкой моторики: - мозаика - шнуровка - раскрашивание, - обводка, - работа с ножницами и пластилином	Ежедневно
5	Динамические паузы	Ежедневно: по мере необходимости (3-5 мин.)
6	Подвижные игры на развитие общей моторики, координацию речи и движений (в рамках лексической темы)	Ежедневно: на прогулке (во вторую половину дня) (20-30 минут)
7	Упражнения на релаксацию	Ежедневно: по мере необходимости (3-5 минут)
8	Коррекционный час по заданию логопеда	Ежедневно (2 пол. дня) (20-25 минут).
<i>Непрерывная образовательная деятельность</i>		
1	Коррекционные (логопедические) занятия	4 раза в неделю: - продолжительность в старшей гр. – 25 минут - продолжительность в подг. гр. – 30 минут

**ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МБДОУ**

№ п/п	Вопросы на контроле	Сроки	Ответственные
1	<u>Санитарное состояние участка:</u> Проверка оборудования участка, детских игровых площадок на соответствие гигиеническим нормам, травмобезопасность	Ежедневно	Заведующий, завхоз, медсестра, воспитатели
2	<u>Санитарно-гигиеническое состояние помещений:</u>		
	- Проведение генеральной и текущей уборки.	Ежедневно	Заведующий, завхоз, медсестра,
	- Соблюдение режима проветривания.	Ежедневно	
	- Температура воздуха	Ежедневно	
	- Состояние обеспеченности уборочным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами, условия их хранения, маркировка инвентаря	1 раз в месяц	
	- Наличие, состояния и маркировка тары для замачивания посуды (в случае карантина), транспортировки грязного белья	2 раза в месяц	
3	<u>Состояние оборудования в групповых и спальнях помещений:</u>		
- Маркировка и соответствие росту ребенка и расстановки мебели	2 раза в год		
- Индивидуальная маркировка предметов ухода и белья	1 раз в неделю (при смене)		
4	<u>Организация детского питания:</u>		
	- Контроль санитарно-гигиенического состояния оборудования: достаточности, маркировки оборудования и посуды; санитарно-гигиенического состояния пищеблока, кладовых;	Ежедневно	Заведующая, медсестра, шеф-повар, кладовщик
	- Условия хранения сырья, достаточность поступления на пищеблок продуктов;	1 раз в неделю	
	- Соблюдение технологии приготовления пищи	1 раз в неделю	
	- Поточность технологических процессов	1 раз в неделю	
	- Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям;	1 раз в 10 дней	
	- Соблюдение правил личной гигиены персонала;	Постоянно	
	- Выполнение режима питания, соответствие режима возрастным и физиологическим особенностям детей.	1 раз в неделю	
- Документация по вопросам санитарии, гигиены, технологии приготовления пищи, результатам бракеража, ежедневных медицинских осмотров работников пищеблока	1 раз в квартал		

5	<u>Питьевой режим:</u> - Контроль безопасности и качества питьевой воды, соответствия санитарным правилам	Ежедневно	Медсестра
6	<u>Состояние здоровья и физическое развитие детей:</u>		
	-Наблюдение за утренним приемом детей и состоянием каждого ребенка в течение дня.	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
	-Проведение комплексного осмотра и обследования на педикулез.	1 раз в месяц	медсестра
7	<u>Организации двигательного режима:</u>		
	-соблюдения объема двигательной активности в течение дня;	Ежедневно	Медсестра
	- соответствия двигательного режима возрастным требованиям;		
- разнообразия форм двигательной активности в течение дня.			
8	<u>Организации и проведения закаливания:</u>		
	- Проведение воздушных ванн, закаливающих процедур.		ст. воспитатель, медсестра
	<u>Организации и проведения прогулок:</u>		
	- Контроль соблюдения требований к проведению прогулки (продолжительность, одежда детей, организация двигательной активности);	1 раз в неделю	ст. воспитатель, медсестра
- Контроль содержания и состояния выносного материала.	2 раза в месяц	ст. воспитатель, медсестра	
9	<u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:</u>		
	- Проведение утренней гимнастики (на улице в теплое время года);	1 раз в неделю	ст. воспитатель, медсестра
	- гимнастики после сна;	1 раз в неделю	
	- индивидуальной коррекционной работы;	1 раз в неделю	
	- физкультурных занятий на воздухе,	1 раз в неделю	
	- спортивных праздников/развлечений	2 раза в год/ 1 раз в месяц	
	- Проверка санитарно-гигиенического состояния места проведения занятия.	1 раз в неделю	
10	<u>Дневной сон:</u>		
	- Контроль санитарно-гигиенического состояния помещения;	1 раз в неделю	ст. воспитатель, медсестра
	- Контроль учета индивидуальных особенностей детей;	1 раз в неделю	
	- Контроль проведения гимнастики пробуждения.	1 раз в неделю	

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МБДОУ**

№ п/п	Наименование	Применение	Время в режиме дня
1	Мышечная релаксация	Для восстановления сил и снятия эмоционального возбуждения у детей во время занятий	Ежедневно в процессе занятий
2	Артикуляционная гимнастика	Развитие точности, силы, темпа, переключаемости движений артикуляционного аппарата	Ежедневно перед занятием Комплексы упражнений для свистящих, шипящих, сонорных звуков (в игровой форме)
3	Гимнастика пробуждения (бодрящая)	Обеспечение позитивного настроения, психоэмоционального благополучия, постепенного перехода от сна к бодрствованию, поднятие мышечного тонуса	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Комплексы упражнений: на кроватях, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях
4	Упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления)	Повышение обучаемости, улучшение внимания, восприятия, памяти	Ежедневно на занятиях и в совместной деятельности
5	Физкультминутки, динамические паузы	Обеспечение активного отдыха, повышение работоспособности, предупреждение переутомления, развитие подвижности нервных процессов, создание у детей уравновешенного нервно-психического состояния	Ежедневно в середине статического занятия 1,5-3 минут. Комплексы физкультминуток могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида занятия
6	Пальчиковая гимнастика	Развитие мелкой моторики, стимуляция развития речи, т.к. является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.	Ежедневно. Комплексы игр-упражнений
7	Элементы логоритмики (для детей зачисленных в комбинированные группы)	Развитие двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой	Во время музыкальных и физкультурных занятий

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Показатель	Инструмент	Сроки	Исполнители
Критерий «Состояние здоровья детей»			
Заболеваемость детей	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Медсестра
Количество часто болеющих детей	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Медсестра
Количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Медсестра
Распределение детей по группам здоровья	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, февраль)	Медсестра
Критерий «Физическое развитие»			
Антропометрические данные	Измерение: - массы тела. - роста. - окружности грудной клетки	Ежегодно (сентябрь, февраль)	Медсестра
Характеристика стопы	Плантография	Ежегодно (сентябрь, февраль)	Медсестра
Характеристика опорно-двигательного аппарата	Обследование осанки	Ежегодно (октябрь, март)	Медсестра
Критерий «Физическая подготовленность»			
Быстрота	Время пробега 10 м	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Выносливость	Бег: – на 150 м	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Метание	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Критерий «Двигательная активность»			
Уровень двигательной активности	Хронометраж	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели