

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ

«Детский сад №21 «Белочка»

Ерохина В.Б.

« 31 » августа 2011 г.



## Система физкультурно-оздоровительной работы

История формирования физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы

## Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение режима;</li> <li>• занятия по подгруппам;</li> <li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах);</li> <li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> </ul>
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• физкультминутки на занятиях;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• музыкально-ритмические движения;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> </ul>
Система закаливания	<p>В повседневной жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ОРУ, игры);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• сон с доступом воздуха (+19 °С +17 °С);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• обширное умывание</li> </ul>
	<p>Специально организованная</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обливание стоп (в теплое время года)</li> <li>• дорожка здоровья</li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>• питьевой режим</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• обследование логопедом</li> </ul>

### Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№	Содержание	Группа	Период.	Ответствен.	Время
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	Однократно	Медсестра Воспитатели	В начале года
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
2.1	Физкультурные занятия	все	3 раза в неделю	Воспитатели	В т.г.
2.2	Гимнастика пробуждения	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.3	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.4	Музыкально-ритмические занятия (по плану)	все	2 раза в неделю	Муз.рук. Воспитатели	В течение года
2.5	Спортивный досуг	все	1 раз в квартал	Воспитатели	В течение года
2.6	Оздоровительный бег	Старшие гр.	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели Медсестра	С апреля по ноябрь
2.7	Пальчиковая гимнастика	все	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
2.8	Физкультминутки	все	Ежедневно	Воспитатели	

3	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
3.2	Прием витаминов «Ревит»	все	По 1 таб. в день в течение 10 дней (10 дней перерыв)	Медсестра	Октябрь - апрель
3.3	Чесочно-луковые закуски	все	Ежедневно в обед	Медсестра Воспитатели	Октябрь - апрель
4	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	все	Ежедневно	Воспитатели Медсестра	В течение года
4.3	Хожение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	все	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.5	Мытье ног	все	Ежедневно перед обедом	Воспитатели	Июнь-август

### Система закаливающих мероприятий .

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>1.Элементы повседневного закаливания</b>  Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей  От +21 <sup>0</sup> до +19 <sup>0</sup>   От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>   От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>   От +20 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup> °C			
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин  Допускается снижение температуры до 1-2 <sup>0</sup> °C			
Сквозное проветривание(в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин  Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 <sup>0</sup> °C			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
	+21 <sup>0</sup> °C	+20 <sup>0</sup> °C	+20 <sup>0</sup> °C	+20 <sup>0</sup> °C
Во время дневного сна	+19 <sup>0</sup> °C	+19 <sup>0</sup> °C	+19 <sup>0</sup> °C	+19 <sup>0</sup> °C
<b>2.Воздушные ванны</b>  Прием детей на воздухе	Не ниже 0 <sup>0</sup> °C	Не ниже 0 <sup>0</sup> °C	Не ниже 0 <sup>0</sup> °C	Не ниже 0 <sup>0</sup> °C
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная - +18 <sup>0</sup> °C  В теплое время года - на участке детского сада			

Физкультура	+18 °С	+18 °С	+18 °С	+18 °С
	<p>Два занятия в зале. Форма спортивная. <i>Два занятия в спорт. зал.</i></p> <p>Форма спортивная.</p> <p>Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.</p>			
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	-15 °С	-15 °С	-20 °С	-20 °С
Хождение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 °С и выше В холодное время года в помещении на физкультуре при соблюдении нормативных температур, но не менее +18 °С			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 °С			
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 °С ниже нормы			
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
<b>3. Специальные закаливающие воздействия</b>	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.			
Мытье ног	Ежедневно перед обедом в летне-оздоровительный период			
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период		Во время прогулки в летне-оздоровительный период	
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна		3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	