

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического
развития детей Колпинского района Санкт-Петербурга.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 2018-2019г.

Инструктор по ФК
Ходырева А.В.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и в семье.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- ❖ организация здоровьесберегающей среды в ДООУ;
- ❖ обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- ❖ выполнение санитарно-гигиенических норм в течении дня;

2. Организационно-методическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методы
- систематическое повышение квалификации педагогов;
- составление планов физкультурно-оздоровительной работы;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности детей методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

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

4. Профилактическое направление:

- ❖ проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний;

5. Работа с родителями:

- ✓ использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

Система оздоровительной работы

| № п/п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
|-------|---|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | | | |
| 1.1 | щадящий режим / в адаптационный период/гибкий режим дня | группы раннего возраста | ежедневно в период адаптационный | Воспитатели |
| 1.2 | определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | все группы | ежедневно | Воспитатели, инструктор ФК |
| 1.3 | организация благоприятного микроклимата | все группы | ежедневно | Воспитатели |
| 2. | Двигательная активность | | | |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | все группы | ежедневно | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2.2. | Физкультурные занятия - в зале; - на улице. | все группы все группы | 2 р. в неделю 1 р. в неделю | Инструктор ФК, воспитатели |
| 2.3. | Активный отдых - день здоровья - физкультурный досуг. | все группы все группы | 1 р. в месяц 1 р. в месяц | Инструктор ФК, воспитатели |
| 2.4. | Физкультурные праздники (летом, зимой) | все группы | 1 р. в год 1 р. в год | Инструктор ФК, воспитатели |

| | | | | |
|------|---|------------|--------------------|-------------|
| | «День здоровья» «Весёлые старты» | | | |
| 3. | Лечебно – профилактические мероприятия | | | |
| 3.1 | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, после занятия) | все группы | осень, зима, весна | Воспитатели |
| 3.2. | Фитотерапия (лук, чеснок) | все группы | осень, зима, весна | Воспитатели |
| 4. | Закаливание | | | |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | все группы | после дневного сна | Воспитатели |
| 4.2. | Ходьба босиком | все группы | лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | все группы | в течении дня | Воспитатели |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | все группы | в течении дня | Воспитатели |
| 4.5 | Гимнастика пробуждения | все группы | после дневного сна | Воспитатели |

| Модель двигательного режима по всем возрастным группам | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные группы |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 6-8 мин. | Ежедневно 8-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице) | 3 раза в неделю 15 мин. | 3 раза в неделю 20 мин. | 3 раза в неделю 25 мин. | 3 раза в неделю 30 мин. |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты. | 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. |
| <p>Оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| <p>Физические упражнения и игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 до 15 мин. | 1 раз в месяц до 20 мин. | 1 раз в месяц до 30 мин. | 1 раз в месяц до 40 мин |
| Спортивный праздник | 2 раза в год до 30 мин. | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа | 2 раза в год до 1 часа |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | <p>Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.</p> <p>Проводится под руководством воспитателя.</p> | | | |