**Система оздоровительной работы**

**в дошкольной группе «Солнышко» МБОУ «Алгашинская СОШ»**

**Цель:** разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепления здоровья детей , содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.

**Развивающие:** развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость), формирование правильной осанки.

**Образовательные:** обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

**Воспитательные:** воспитание положительных черт характера ( смелость, решительность, настойчивость), нравственных качеств(доброжелательность, взаимопомощь), волевых качеств(сила воли, умение побеждать и проигрывать), формирование привычки к здоровому образу жизни, желания заниматься физическими упражнениями(в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья).

**Физическое развитие и оздоровление детей**

**Направленность физического воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства** | **Ожидаемые результаты** |
| 1 | 2 |
| **Образовательная направленность** | |
| Закаливание | Знания:  - эффективности средств закаливания(солнце, воздух и вода).  Умения:  - самостоятельно применять простейшие процедуры |
| Массаж(самомассаж) | Знания:  - как производить движения по току крови;  - не массировать лимфатические узлы.  Умения:  -владеть простейшими приемами самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание) |
| Упражнения, способствующие:  - формированию осанки  - профилактике плоскостопия;  - развитию органов дыхания;  - развитию опорно-двигательного аппарата | Знания:  - о правильной осанке;  - средствах формирования осанки.  Умения:  - выполнять упражнения на формирование осанки;  - контролировать правильную осанку.  Знания:  - о правильном развитии стопы, средств формирования правильной стопы.  Умения:  - выполнять упражнения;  - контролировать постановку стопы при ходьбе.  Знания:  - о правильном дыхании.  Умения:  - тренировать нормальное дыхание.  Знания:  - об управлении своим двигательным аппаратом.  Умения:  - выполнять упражнения на развитие движений всех частей тела |
| **Оздоровительная направленность** | |
| Закаливание | - повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов;  - улучшение обмена веществ;  -укрепление иммунной системы организма;  - благотворное воздействие на сердечно -сосудистую систему |
| Массаж(самомассаж | - улучшение подвижности связочного аппарата;  -влияние на обменные процессы;  - побуждение к активности;  - профилактика заболеваний |
| Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата | - приобретение стойких структурных основ осанки;  - предотвращение дефектов осанки;  - укрепление мышц позвоночника, стопы двигательного аппарата;  - предупреждение нарушений осанки;  - стимулирование ро костей, мышц костей и связок |
| Упражнения на развитие физических качеств | - развитие всех мышечных групп;  - предупреждение изменений мышечной напряженности;  - совершенствование функций вестибулярного аппарата;  - противостояние утомлению |
| Упражнения, способствующие психическому развитию | - развитие уравновешенности, подвижности нервной системы;  - изменение нервных процессов возбуждения и торможения |
| **Воспитательная направленность** | |
| Закаливание | - положительное влияние на психоэмоциональную сферу ребенка |
| Массаж(самомассаж | - оказание тонизирующего влияния на центральную нервную систему |
| Упражнения на формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата | - умение держать свободно, естественно, красиво;  - побуждение к физическому самосовершенствованию;  - развитие организованности, дисциплины |
| Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей | - умение преодолевать физические трудности;  проявлять волевые качества , снижать эмоционально- психическую напряженность;  - умение своевременно находить и принимать обдуманные решения;  - способность экономно и рационально выполнять двигательные действия |
| Физические упражнения, способствующие психическому развитию | - проявление нравственных качеств в различных ситуациях;  - умение сосредотачиваться на длительное время |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Группа** | | **Периодичность**  **выполнения** | | **Ответственные** | **Время** |
| **1.** | **ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | | | |
|  | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | 1-6 | | Ежедневно | | Вос-ль | В течение года |
|  | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |  | |  | | Вос-ль | В течение года |
| **2.** | **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | | | |
|  | Утренняя гимнастика |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Физкультурные занятия |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Пальчиковая гимнастика |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Прогулки с включением подвижных игр |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Динамические паузы во время занятий |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Организованная самостоятельная деятельность двигательная деятельность детей |  | | Ежедневно | |  | В течение года |
|  | Спортивный досуг/ развлечения |  | |  | |  | В течение года |
|  | Организованная самостоятельная деятельность двигательная деятельность детей |  | | Ежедневно | | Вос-ль | В течение года |
| **3.** | **ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА** | | | | | | |
|  | Сон с доступом свежего воздуха |  | | Ежедневно | Вос-ль | | В течение года |
|  | Дорожки здоровья» (массажные коврики, мячи, ) |  | | Ежедневно | Вос-ль | | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика на свежем воздухе |  | | Ежедневно | Вос-ль | | Осень-весна |
|  | Контрастные воздушные ванны | |  | Ежедневно | Вос-ль | |  |
|  | Босохождение | |  | Ежедневно | Вос-ль | |  |
| **4.** | **ОЗДОРОВЛЕНИЕ ФИТОНЦИДАМИ** | | | | | | |
|  | Чесночно – луковые закуски | |  | Ежедневно | |  | Ноябрь-март |
|  | Разведение в групповых помещениях цветов фитонцидов | |  | Ежедневно | |  | В течение года |

**Лечебно – профилактическая работа**

**Упражнения при нарушении осанки**

**Разминка.** Ходьба на носочках с поднятыми руками, обыкновенным шагом с высоко поднятыми коленями.

**Упражнения лежа на спине**

* «Велосипед».
* «Ножницы».
* «Мельница».
* На прямых руках растягиваем резиновый бинт.
* Руки на локтях - тянем резиновый бинт.
* «Качаем «пресс».
* Стопы на себя, руки вытягиваем вперед.

**Упражнения на животе**

* Руки прямые, вытянуты вперед- тянемся за палкой.
* Прямые ноги отрываем от пола.
* «Качалочка» руки и ноги отрываем от пола.
* «Силачи».
* Поочередно сгибаем ноги в коленном суставе.

**Упражнения у стены**

* Приседания.
* «Ласточка»

**Упражнения на лавке (на спине, на животе)**

* «Велосипед».
* «Ножницы».
* «Мельница».
* На прямых руках растягиваем резиновый бинт.
* Руки на локтях - тянем резиновый бинт.
* «Качаем «пресс».
* Руки прямые, вытянуты вперед- тянемся за палкой.
* Прямые ноги отрываем от пола.
* «Качалочка» руки и ноги отрываем от пола.
* «Силачи».

**Упражнения при плоскостопии**

* Ходьба по палочке.
* Ходьба по ребристой доске.
* Упражнения с мячом.
* Соединяем стопы.
* Ходьба по обручу.
* «Гусеница».
* «Художник».

Дошкольная группа работает по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А Васильевой и Программе воспитания ребенка дошкольника под ред. О.В.Драгуновой.

Основные направления в работе дошкольной группы:

охрана жизни, укрепление здоровья детей;

взаимодействие с семьей для обеспечения

полноценного развития ребенка;

придается особое значение совершенствованию

физкультурно – оздоровительной работе с детьми

Модель организации физкультурного досуга

с детьми с дошкольного возраста.

Растить детей здоровыми, жизнерадостными – задача каждой дошкольной группы. Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Спортивный досуг является важной составляющей частью организованного двигательного режима, а также одним из важнейших компонентов активного отдыха детей.

Эмоциональный настрой в играх способствует расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Досуг строится на основе знакомых тем, проводится 1 раз в месяц, продолжительностью 40 – 50 минут, может проводиться и как тематический день. В основу досуга положен прием погружения детей в тему, который даст им возможность глубоко осознать, почувствовать то, что хочет донести до них педагог. Темы досугов не будут ограничивать возможности планирования разных видов решения задач развития, обучения, воспитания в них личной физической культуры. Они позволят объединить все виды детской деятельности, сделать их интересными, максимально полезными для детей. Сценарий досугов рассчитан на последовательность событий в логике текста, присутствие игрового персонала, который помогает вести сюжет.

Во время проведения физкультурного досуга дошкольникам в театрализованной форме будут сообщаться те или иные гигиенические знания, в форме игры закрепляться гигиенические навыки. Дети ненавязчиво приобретут привычку ежедневно заботится о своем здоровье, чувствуя ответственность за него. Это будет происходит не путем сообщения ребенку готовых знаний, а посредством творческой поисковой деятельности.

Спортивный досуг охватывает три этапа: подготовка (подготовка оборудования, эмблемы, плакаты, девиз, подбор музыки для эмоционального подъема); проведение; подведение итогов.