**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.