**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**

**(материалы из опыта работы)**

В современных условиях все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем развитии детей. Физкультурно-оздоровительную работу коллектив начал с попытки определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Если образовательные технологии отвечают на вопрос "как учить?", то логическим оказывается ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса.

Постановку задачи здоровье сбережения в образовательном процессе коллектив ДОУ рассматривал в двух вариантах – **задачи-минимум и задачи-оптимум**.

**Задача-минимум** отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: "Nonocere" ("не навреди") и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье субъектов образовательного процесса.

**Задача-оптимум**: обеспечить выпускнику ДОУ высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда учеба в школе будет успешной и доставлять ребенку радость.

**Главные тезисы физического развития дошкольника:**

* Формирование представлений о здоровом образе жизни.
* Внедрение здоровьесберегающих технологий.
* Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
* Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
* Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
* Формирование представления о своем теле.
* Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.
* Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

**Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Группа** | **Периодичность** | **Ответствен.** | **Время** |
| **1** | ***Оптимизация режима*** | | | | |
| 1.1 | Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима | 1-4 | Ежедневно | Ст.воспитатель, воспитатели | В течение года |
| 1.2 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  (Карты индивидуальных нагрузок по возрастам) | 1-4 | Однократно | Ст.медсестра,  воспитатели | В начале  года |
| **2** | ***Организация двигательного режима*** | | | | |
| 2.1 | Физкультурные занятия | 1-4 | 2 раза в неделю | Воспитатели | В течение года |
| 2.2 | Гимнастика пробуждения | 1-4 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 2.3 | Спортпрогулки с включением подвижных игровых упражнений | 1-4 | 3 раза в неделю | Воспитатели | В течение года |
| 2.4 | Музыкально-ритмические занятия  (по плану муз.руководителя) | 1-4 | 2 раза в неделю | Муз.работник,  воспитатели | В течение года |
| 2.5 | Спортивный досуг | 1-4 | 1 раз в квартал | Воспитатели | В течение года |
| 2.6 | Оздоровительный бег | 3-4 | Ежедневно во время прогулок | Воспитатели,  ст. медсестра | С апреля по ноябрь |
| 2.7 | Пальчиковая гимнастика | 1-4 | 3-4 раза в день | Воспитатели,  логопед | В течение года |
| 2.8 | Физкультминутки | 1-4 | Ежедневно во время  статичных занятий | Воспитатели | В течение года |
| **3** | ***Профилактика заболеваемости*** | | | | |
| 3.1 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 1-4 | 3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна | Воспитатели | В течение года |
| 3.2 | Прием витаминов «Ревит» | 1-4 | По 1 таб. в день в течение 10 дней (10 дней перерыв) | Ст. медсестра | Октябрь-  апрель |
| 3.3 | Чесночно-луковые закуски | 1-4 | Ежедневно в обед | Ст.медсестра,  воспитатели | Октябрь-апрель |
| **4** | ***Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка*** | | | | |
| 4.1 | Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке) | 1-4 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 4.2 | Прогулки на воздухе | 1-4 | Ежедневно | Воспитатели,  ст.медсестра,  ст.воспитатель | В течение года |
| 4.3 | Хождение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой | 1-4 | Ежедневно | Воспитатели | Июнь-август |
| 4.4 | Умывание прохладной водой | 1-4 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 4.5 | Водный душ | 1-4 | Ежедневно перед обедом | Воспитатели | Июнь-август |

**Система закаливающих мероприятий в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные группы** | | | | | | |
| **2-ямладшая** | **средняя** | | **старшая** | | | **подготовительная** |
| **1.Элементы повседневного закаливания**  Воздушно –температурный режим: | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | | | | |
| От +210 до +190С | От +200 до +180С | | От +200 до +180С | | | От +200 до +180С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | | | | |
| Одностороннее проветривание  (в присутствии детей) | В холодное время года –кратковременно – 5-10мин  Допускается снижение температуры до 1-20С | | | | | | |
| Сквозное проветривание  (в отсутствии детей) | В холодное время года –кратковременно – 5-10мин  Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-30С | | | | | | |
| Утром перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается донормальной. | | | | | | |
| Перед возвращением детей с дневной прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | | | | |
| +210С | +200С | | +200С | | | +200С |
| Во время дневного сна | +19 0С | +19 0С | | +19 0С | | | +19 0С |
| **2. Воздушные ванны**  Прием детей на воздухе | Не ниже 0оС | Не ниже 0оС | | Не ниже 0оС | | | Не ниже 0оС |
| Утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная - +18 0С  В теплое время года - на участке детского сада | | | | | | |
| НОД в физкультурном зале | +180С | | +180С | | +180С | +180С | |
| НОД в физкультурном зале (два). Форма спортивная.  НОД на воздухе. Одежда облегченная. | | | | | | |
| Прогулка | Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года | | | | | | |
| -5 0С | | -5 0С | | -10 0С | -10 0С | |
| Хождение босиком | Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +200С и выше  В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +180С | | | | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды;  Температура воздуха в помещении не менее +180С | | | | | | |
| После дневного сна | В помещении группы температура на 1-2 0С ниже нормы | | | | | | |
| Гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | | | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | |
| **3.Специальные закаливающие**  **воздействия** | 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. | | | | | | |
| Водный душ | 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 | | |  |