

Система физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ д/с № 295 г.о. Самара



**Реализация физкультурно – оздоровительной работы
участниками образовательного процесса**

Участники мероприятия	Мероприятия
Заведующий ДООУ	<p>Обучение и инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>Соблюдение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p>
Старшая медицинская сестра	<p>Санитарное состояние групп, дошкольного учреждения в целом.</p> <p>Профилактические мероприятия.</p> <p>Система закаливания, двигательный режим.</p> <p>Витаминоизация третьего блюда.</p> <p>Прививки по графику.</p> <p>Организация, контроль режима дня и рационального питания.</p> <p>Паспорта здоровья дошкольника МБДОУ д/с № 295.</p> <p>Медико-педагогический контроль.</p> <p>Уголок здоровья.</p> <p>Первая медицинская помощь.</p> <p>Санитарно-просветительская работа среди сотрудников и родителей детского сада.</p>
Старший воспитатель	<p>Циклограмма НОД с учетом возраста детей.</p> <p>Система физкультурно – оздоровительной работы ДООУ.</p> <p>Соблюдение режима дня.</p> <p>Медико-педагогический контроль двигательной деятельности.</p> <p>Паспорта здоровья дошкольника МБДОУ д/с № 295.</p> <p>Консультативная работа с родителями и педагогами по вопросам физического развития.</p>
Воспитатель	<p>Гимнастики (утренняя после сна, пальчиковая, дыхательная, для глаз).</p> <p>Соблюдение режима дня.</p> <p>Создание условий в группе для ДА.</p> <p>Занятия по ОБЖ, «Забочусь о своем здоровье»</p> <p>Закаливающие мероприятия.</p> <p>Кинезиологические упражнения, игровой самомассаж, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, сколиоза.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Физкультурные минутки и физкультурные паузы.</p> <p>Подвижные, спортивные игры и игровые упражнения.</p>

	<p>Паспорта здоровья дошкольника МБДОУ д/с № 295</p> <p>Эмоциональное состояние детей в течение дня.</p> <p>Просветительская работа среди родителей и детей.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Музыкальное сопровождение всего образовательного процесса.</p> <p>Музыкально – ритмические упражнения.</p> <p>НО двигательная деятельность на музыкальном материале.</p> <p>Музыкальные, хороводные игры двигательного характера.</p> <p>Досуги, праздники, развлечения с детьми и родителями.</p>
Педагог - психолог	<p>Диагностик психического здоровья детей, эмоциональное состояние, динамика.</p> <p>Психопрофилактика (игры, сказкотерапия).</p> <p>Коррекционные игры и упражнения.</p> <p>Консультативная работа с родителями и сотрудниками по сохранению психического здоровья дошкольников.</p>
Помощники воспитателя	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p> <p>Помощь в организации воспитательно-образовательного процесса.</p> <p>Закаливающие и профилактические мероприятия.</p>
Родители	<p>Соблюдение режима дня.</p> <p>Одевание по сезону.</p> <p>Гигиена и питание.</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях.</p>

Организация двигательного режима МБДОУ д/с № 295

Формы организации	1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Утренняя гимнастика	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Бег в медленном темпе (непрерывный)	30-40 сек	50-60 сек	1-1,5 мин	1,5-2 мин	2-3 мин
Челночный бег			3 раза по 10 м	3 раза по 10 м	3-5 раз по 10 м
Физминутка во время НОД	В середине совместной деятельности не менее 2-3 минут				
Двигательная пауза между НОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-3 раз по 5-10 мин	Не менее 3-4 раз по 10 мин	Не менее 3-4 раз по 10-15 мин	Не менее 3-4 раз по 15-20 мин	Не менее 3-4 раз по 15-20 мин
Спортивные игры, упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
	5-10 мин	5-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физкультурные упражнения по развитию ОВД на прогулке	Ежедневно подгруппами, индивидуально				
	8-10 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Организованная двигательная деятельность (в неделю)	2 раза по 10 мин	3 раза по 15 мин	3 раза по 20 мин	3 раза по 25 мин	3 раза по 30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивные досуги	20 мин 1 раз в месяц	20 мин 1 раз в месяц	25 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	40 мин 1 раз в месяц
Спортивные праздники (сезонно)			20 мин	40 мин	60 мин
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
Пешие прогулки (в квартал)				не более 60 мин	не более 90 мин
ЛФК для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, близорукости	Во всех возрастных группах, включая в комплекс ОРУ, гимнастики после сна, физкультурные минутки				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно не менее 3-4 часов				
Диагностика выполнения физических нормативов		Сентябрь, май			

Система закаливания детей МБДОУ д/с № 295

№ п/п	Мероприятия	Мл. гр.	Ср. гр.	Ст.гр.	Подг.
1	Воздушно – температурный режим	Группа +21° +22° Спальня +18°		Группа +20° Спальня +18°	
2	Воздушные ванны во время игр, труда, самостоятельной деятельности	с +22° снижается до +15° с 3-5 мин до 20-25 мин		с +20° снижается до +12° с 5-8 мин до 30-40 мин	
3	Сквозное проветривание (4-5 раз в день)	В течение 5-7 мин до +14° - +16°		В течение 5-10 мин до +14° - +16°	
4	Одежда в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, рубашка ли платье с коротким рукавом			
5	Прогулка на свежем воздухе	2 раза в день ежедневно		2 раза в день ежедневно	
6	Дневной сон без маек	В хорошо проветренном помещении			
7	Утренний прием детей	С апреля по ноябрь при благоприятных погодных условиях на улице			
8	Утренняя гимнастика с непрерывным бегом в медленном темпе	С апреля по ноябрь на улице, с ноября по март в хорошо проветренном помещении, включая непрерывный бег			
		50-60 сек	1-1,5 мин	1,5-2 мин	2 – 3мин
9	НОД по физической культуре	В зале в спортивной форме, носочках, при благоприятных условиях на улице по расписанию			
		ЧСС (3-5 лет): зал – 130-140 уд/мин; улица – 140-150 уд/мин		ЧСС (5-7 лет): зал – 140-150 уд/мин; улица – 150-160 уд/мин	
10	Гимнастика после сна	В течение года с корректирующими упражнениями			
11	Ходьба в носочках, босиком	Двигательная деятельность в зале в носочках. Корректирующая ходьба по «дорожкам здоровья» босиком			
12	Полоскание полости рта, точечный массаж миндалин	2/3 стакана после каждого приема пищи отстоянной или кипяченой водой комнатной температуры в течение 10-15 сек			
13	Солнечные ванны	Июнь, июль, август с 10.00 до 11.00			
14	Игры с водой	В течение года в группе, летом на воздухе			
15	Мытье ног	С мая по сентябрь			
16	Кислородные коктейли	Во всех группах 2 раза в год			
17	Обширное умывание	В т.д. руки до локтя, лицо. После бодрящей гимнастики – руки, шею, лицо с + 20°		В т.дня руки до локтя, лицо. После бодрящей гимнастики – руки до плеч, шею, верхнюю часть груди, лицо с + 20°	

