

Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья 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 инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Режим двигательной активности

Виды занятий и формы работы	Особенности организации				
	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа

		Длит.	В недел ю	Длит.	В неделю	Длит.	В недел ю	Длит.	В недел ю	Длит.	В неделю
1. Физкультурно-оздоровительная работа											
1. 1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность:									
		4-5 мин .	20- 25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	6-8 мин .	30- 40 мин.	8-10 мин .	40- 50 мин.	10-12 мин.	50-60 мин.
1. 2	Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность:									
		3-5 мин .	15- 25 мин.	3-5 мин.	15-25 мин.	5-7 мин	25- 35 мин.	7-10 мин .	35- 50 мин.	7-10 мин.	35-50 мин.
1. 3	Физкультминутка + Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность:									
		1-3 мин .	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.	1-3 мин .	5-15 мин.	1-3 мин .	5-15 мин.	1-3 мин.	5-15 мин.
1. 4	Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках)									
		10- 15 мин .	100- 150 мин.	15-20 мин.	150- 200 мин.	20- 25 мин .	200- 250 мин.	25- 30 мин .	250- 300 мин.	30-45 мин.	300- 450 мин.
		В дни проведения физкультурных занятий									
		6-8 мин .	60- 80 мин.	6-8 мин. 5-10 мин.	60-80 мин. 50- 100мин .	8-10 мин .	80- 100 мин. 80- 120 мин	10- 12 мин .	100- 120 мин. 100- 150 мин.	12-15 мин. 10-15 мин.	120- 150 мин. 100- 150 мин
		Один раз в неделю с музыкальным руководителем и инструктором по физкультуре:									
1. 5	Индивидуальная работа по развитию движений.			15 мин	15 мин	20 мин	20 мин	20- 25 мин	20- 25 мин	25-30 мин	25-30 мин
1. 6	Целевые прогулки Экскурсии.			Один раз в месяц. Длительность - 60 мин: 4 = 15 мин.							
1. 7	Гимнастика после дневного сна, закаливание.			Ежедневно. По мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин. x 5 = 50 мин.							
2. Организованная деятельность.											

2. 1	Занятия физической культурой	3 раза в неделю.		3 раза в неделю.							
		10 мин	30 мин.	15мин	45 мин.	20 мин	60 мин.	25 мин	75 мин.	30 мин.	90 мин.
3. Самостоятельная деятельность.											
3. 1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.									
4. Физкультурно-массовые занятия.											
4. 1	Неделя здоровья	Один раз в квартал									
4. 2	Физкультурный досуг	Ежемесячно. Длительность -									
		20-30 мин		20-30 мин		30-45 мин		45-50 мин			
4. 3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год.									
4. 4	Спартакиада вне детского сада	Районные и городские соревнования. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин.									