



Назмутдинова
Лариса
Геннадьевна

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ № 4

№ 12 от 20.08.2021

**Система физкультурно-оздоровительной работы
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении «Детский сад
комбинированного вида № 4 «Семицветик» на
2021-2022 учебный год.**

Задачи физического воспитания:

- 1) Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных сил организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- 2) Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, достижение определённого уровня физической подготовки.
- 3) Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности.
- 4) Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- 5) Обеспечение физического и психического благополучия.

Для реализации этих задач в нашем дошкольном учреждении используется средства физического воспитания.

Средства физического воспитания								
Гигиенические факторы			Закаливание	Физические упражнения				
Режим	Рациональное питание	Гигиена одежды и помещения	В повседневной жизни	Спортивные игры	Физкультурные занятия	Спортивные праздники и развлечения	Утренняя гимнастика	Подвижные игры

Условия для физического воспитания:

- Оборудованный спортивный зал
- Физкультурные уголки в групповых помещениях
- Спортивная площадка на территории МБДОУ № 4
- Спортивный выносной инвентарь на прогулку и для НОД на свежем воздухе.

Принцип организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм питания в соответствии с требованиями СанПин.;
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Содержание оздоровительной работы.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Использование вариативных режимов для пребывания детей в детском саду.	Типовой режим на тёплый период на холодный период. Щадящий (после болезни). На период адаптации. На период карантина. На время каникул.	ООП ДО МБДОУ № 4 АООП ДО МБДОУ № 4 Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ.
2. Коррекция учебной нагрузки.	Утвердить максимальную нагрузку в соответствии с требованиями. Ранний возраст.	ООП ДО МБДОУ № 4 АООП ДО МБДОУ № 4 Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ.

	<p>10 занятий в неделю, продолжительностью 10 – 15 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Младшая группа.</p> <p>11 – 12 занятий в неделю продолжительностью 15 – 20 минут, перерыв не менее 10 минут. Средняя группа.</p> <p>До 15 занятий в неделю продолжительностью 20 минут, перерыв не менее 10 минут. Старшая, подготовительная группа.</p> <p>18 занятий продолжительностью 25 – 30 минут, перерыв не менее 10 минут.</p>	<p>Расписание занятий в МБДОУ утверждённое заведующим.</p> <p>Инструктивно-методическое письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения".</p>
3. Пребывание на воздухе.	<p>Приём детей на улице (тёплый период).</p> <p>Прогулка - утренняя (тёплый период), дневная, вечерняя.</p>	<p>ООП ДО МБДОУ № 4</p> <p>АООП ДО МБДОУ № 4</p> <p>Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ.</p>

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	<p>Вариативность режимов.</p> <p>Гибкий режим.</p> <p>Организация микроклимата и стиля жизни группы.</p>
2.	Физические упражнения.	<p>Утренняя гимнастика; Физкультурные занятия;</p> <p>Физкультурные минутки.</p> <p>Подвижные и динамичные игры;</p> <p>Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз, улучшение осанки).</p> <p>Спортивные игры.</p>
3.	Гигиенические и водные процедуры.	<p>Умывание;</p> <p>Мытьё рук;</p> <p>Игры с водой;</p> <p>Обеспечение чистоты среды</p>
4.	Свето-воздушные ванны	<p>Проветривание помещений (в том числе сквозное);</p> <p>Сон при открытых фрамугах (летнее время).</p> <p>Прогулки на свежем воздухе.</p> <p>Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</p>
5.	Активный отдых	<p>Развлечения, праздники;</p> <p>Игры-забавы;</p> <p>Дни здоровья;</p> <p>Каникулы.</p>
6.	Витаминизация	Витаминизация третьих блюд
7.	Световая и цветовая терапия.	<p>Обеспечение светового режима;</p> <p>Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.</p>
8.	Муз терапия	<p>Музсопровождение режимных моментов;</p> <p>Музыкальное оформление фона занятий;</p> <p>Музтеатральная деятельность;</p> <p>Хоровое пение.</p>

9	Спец. закаливание	Босоножье; Игровой массаж; Обширное умывание; Дыхательная гимнастика.
10.	Пропаганда ЗОЖ	Эколого – валеологические мероприятия; Спецзанятия (ОБЖ). Курс лекций, бесед. Периодическая печать.

Организация двигательной активности детей.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Регламентируемая деятельность.	Физкультурные занятия. Утренняя гимнастика.	ООП ДО МБДОУ № 4 АООП ДО МБДОУ № 4 Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ Примерное расписание НОД Режим двигательной активности.
2. Частично регламентируемая деятельность.	Физкультурные минутки. Физические упражнения после сна. Подвижные игры. Спортивный досуг. Развлечения. Дни здоровья.	Режим двигательной активности.
3. Самостоятельная двигательная активность детей.	В музыкальном зале. В групповой комнате. На прогулке.	Режим двигательной активности.

Организация двигательного режима

Формы организации	Ранний дошкольный возраст	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
	До 3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	5-7 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 минут	2-3 минут	2-3 минут	3-5 минут	3-5 минут
Физкультминутка во время НОД	2-3 минут	2-3 минут	2-3 минут	2-3 минут	2-3 минут
Динамическая пауза между занятиями	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Подвижная игра на прогулке	5-7 минут	5-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	5 минут	8-10 минут	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Динамические минутки на прогулке	10-15 минут	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
Физкультурные занятия	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

Музыкальные занятия	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Бодрящая гимнастика после дневного сна	5 минут	5 минут	5 минут	5-10 минут	5-10 минут
Спортивные развлечения\досуги	-	15 минут 1 раз/мес	20 минут 1 раз/мес	25 минут 1 раз/мес	30 минут 1 раз/мес
Спортивные праздники	-	20 минут 2 раза/год	30 минут 2 раза/год	До 60 минут 2 раза/год	До 60 минут 2 раза/год
День здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Подвижные игры во 2 половине дня	До 10 минут	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно