

# Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (проект)

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитой интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия”.

Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. А ведь критериями здоровья является и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни (Концепция дошкольного воспитания).

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ строится на основе трех основных направлений:

1. Социально – психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий. Для этого используем игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование, привлекающие глаз ребенка.
2. Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. Такие знания помогают детям самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи другому.
3. Двигательного, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для

растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс идет так, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, “необыденной” действительности, как специфическая “культура”, к которой им еще только предстоит приобщиться.

В ДОУ созданы необходимые условия для обеспечения физического развития детей. Оборудован физкультурный зал, оснащенный разнообразным оборудованием гимнастические стенки, кольца, канаты, висячие лестницы, тренажеры, массажеры, коррекционная дорожка “Здоровье” для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы, атрибуты для организации работы по двигательной активности, имеется нестандартное физкультурное оборудование. В группах организованы физкультурные уголки, оборудованные в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей, разнообразным выносным материалом в соответствии с сезонами года для обеспечения полноценной двигательной активности детей на прогулке.

### **Влияние физической культуры на здоровье ребенка.**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду.

Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения у детей беспорядочны, но постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Интенсивная двигательная активность ребенка усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, на занятиях по физкультуре дети дышат только носом, используя дыхательные упражнения. Высокий темп меняется на медленный. Активные физические движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а недостаток движений приводит к нарушению обмена веществ в организме, к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем, и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

У детей дошкольного возраста интенсивно формируется опорно – двигательный аппарат. Интенсивно развиваются мышцы рук, спины, живота, ног на утренней зарядке, физкультурных занятиях, на коррекционных занятиях по профилактике

осанки и плоскостопия, двигательная активность детей на прогулке и в группе с использованием физкультурного оборудования.

Физические упражнения способствуют развитию у детей восприятия, внимания (дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь выполнить быстро и правильно).

Во время выполнения движений, упражнений у детей формируется нравственно – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Физические упражнения положительно влияют на пищеварительную систему, занятия физкультурой и спортом усиливают у детей аппетит, повышается работоспособность, укрепляется нервная система.

Очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой.

- В выходные дни утреннюю гимнастику можно провести в помещении, в теплое время можно использовать оздоровительный бег.
- Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка.
- Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах, коньках.
- Закаливание детей: это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежий воздух в бору.
- Туристические походы и прогулки всей семьей.
- Посещение спортивных кружков города.
- Используйте “домашний стадион” для физического развития.
- Используйте спортивные соревнования.
- Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка.

И тогда движения, занятия спортом будут доставлять детям радость, способствовать формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Физическая подготовленность поможет достичь высоких результатов в школе и в спорте.

***В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:***

- гибкий режим;

- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями групп;
- наличие спортивных центров в группах;
- отработка оптимальных режимов организации жизни детей с учетом основного и дополнительного образования;
- чередование занятий с целью снижения утомляемости;
- правильный подбор и проведение подвижных игр в течении дня;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;
- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ,
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

***Оздоровительные и закаливающие мероприятия:***

- обеспечение здорового образа жизни (щадящий режим (во время адаптации), организация микроклимата в группе);
- физические упражнения, утренняя гимнастика, физкультурно – оздоровительные занятия, профилактическая гимнастика, спортивные, подвижные игры;
- гигиенические, водные и закаливающие процедуры (обширное умывание);
- свето – воздушные ванны;
- рациональное питание;
- аутотренинг и психогимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- сон с доступом свежего воздуха;
- прогулки на свежем воздухе;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);
- сквозное проветривание;
- рациональная одежда детей в соответствии с временем года и погодой;
- обеспечение светового и цветового сопровождение среды и учебного процесса.

***Профилактические мероприятия:***

***Неспецифическая профилактика:***

- добавление в пищу фитоцидов (лук, чеснок – осень, зима, весна);
- закладывание оксолиновой мази в носовые ходы (осень, зима, весна);
- витаминотерапия (ревит, йодомарин - курсами);
- орошение зева настоями трав, чеснока и морской солью (постоянно);
- С – витаминизация пищи (третьего блюда - постоянно).

***Специфическая профилактика:***

- вакцинопрофилактика.

### Физкультурно-оздоровительные занятия

<i>Вид занятий и форма двигательной активности детей.</i>	<i>Особенность организации.</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в игровой форме, длительность 10-12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно, в течение 7-10 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность 12-15 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно, 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день по 2-3 минуты
Дыхательная гимнастика	5-6 раз в день по 1-2 мин
Артикуляционная гимнастика	2-3 раза в день по 3-5 минут
Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные	2-3 раза в неделю, длительностью 10-30 минут.
Закаливающие процедуры	Ежедневно (15-20 минут)
Физкультурные и музыкальные занятия	Ежедневно, согласно расписанию.

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физ. развития. Определение уровня физ. подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

2.	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	все группы со средней группы	3 раза в неделю  2 раза 1 раз	Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая	2 раза в неделю	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели групп, инструктор по физической
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
9.	Олимпиады	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели групп, инструктор по физической культуре
10.	Каникулы	Все	2 раза в год	Все педагоги

### **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

1.	Витаминотерапия	Все	2 раза в год	
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Младшие воспитатели, воспитатели групп

### **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Младшие воспитатели
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели