РАССМОТРЕН: УТВЕРЖДЕН:

протокол педагогического совета приказом от 28.08.17 г. № 23

от 28.08.2017 г. № 1 Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Е. Сизова

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ

2017

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО:

1. Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

* двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
* способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* связанных с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны)

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи физического развития

*Оздоровительные задачи:*

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливание

*Образовательные задачи:*

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие психофизических качеств;
* овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

*Воспитательные:*

* формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них;
* разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
* воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

Принципы физического развития

*Общепедагогические:*

* принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
* принцип активности предполагает в ребёнке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества;
* принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно – оздоровительной работы и последовательное её воплощение;
* принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений;
* принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок;
* принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении
* принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок;

*Специальные:*

* принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса;
* принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности;
* принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития;
* принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребёнка;
* принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребёнка;
* принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребёнка;
* принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

Средства физического развития

*Гигиенические факторы:*

* Режим дня, занятий, сна, бодрствования, прогулок.
* Система рационального питания.
* Гигиена одежды, обуви.
* Санитарное состояние помещений детского сада, чистота элементов РППС.

*Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)* имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции, регуляции обменных процессов, приспособительных и защитных функций организма.

Физические упражнения как основное средство физического развития

*Содержание физического упражнения*

* Двигательные действия
* Процессы, которые происходят в функциональных системах организма в ходе упражнений, определяя его воздействие

*Техника физического упражнения* – способ выполнения движений, с помощью которого решаются двигательная задача

*Форма физических упражнений*

* Внешняя структура (соотношение пространственных, временных, динамических параметров движения).
* Внутренняя структура (взаимосвязь различных процессов в организме во время выполнения упражнений)

Формы физического развития

* Физкультурные занятия
* Музыкальные занятия
* Подвижные игры
* Физкультурные упражнения на прогулке
* Утренняя гимнастика
* Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей
* Бодрящая гимнастика
* Физкультминутки
* Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
* Закаливающие процедуры
* Кружки
* Корригирующая гимнастика
* Эстафеты
* Спортивные праздники.

Методы физического развития

*Общедидактические наглядные:*

* Наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).
* Наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни).
* Тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)

*Вербальные (словесные):*

* Объяснения, пояснения, указания
* Подача команд, распоряжений, сигналов
* Вопросы к детям
* Образный сюжетный рассказ, беседа
* Словесная инструкция

*Практические:*

* Повторение упражнений без изменения и с изменениями
* Проведение упражнений в игровой форме
* Проведение упражнений в соревновательной форме

*Информационно - рецептивный:* характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и ребёнка

*Репродуктивный:* предусматривает воспроизведение ребёнком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий

*Метод проблемного обучения* предусматривает постановку перед ребёнком проблемы и представление ему возможности самостоятельного решения путём тех или иных двигательных действий.

*Метод творческих заданий*

Подвижная игра как средство и условие физического развития ребёнка

*Развитие физических возможностей*: упражнение ребёнка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазаньи, бросании, ловле, увертывании др.)

*Развитие умственных способностей:*

* приобретение навыков действий в соответствии с правилами;
* умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией;
* активизация памяти, внимания, мышления, воображения

*Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества:*

* приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям;
* сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки.

Оздоровительный эффект подвижных игр:

* Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов
* Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

*По возрасту*

*По степени подвижности ребёнка:*

* игры с малой подвижностью;
* игры со средней подвижностью;
* игры с большой подвижностью

*По видам движений:*

* игры с бегом;
* игры с мячом;
* игры с прыжками;
* игры с упражнениями на равновесие;
* игры с лазаньем и ползанием;

*По содержанию:*

* игры с правилами (сюжетные и не сюжетные игры);
* спортивные игры (городки, бадминтон, хоккей, футбол)

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии **–** это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** | |
| **Медико - профилактические** | **Физкультурно - оздоровительные** |
| * Организация мониторинга здоровья дошкольников * Организация и контроль питания детей * Физического развития дошкольников * Организация профилактических мероприятий * Организация обеспечения требований СанПиН * Организация здоровьесберегающей среды | * Развитие физических качеств, двигательной активности * Становление физической культуры детей * Дыхательная гимнастика * Самомассаж * Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки * Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье |

Психологическая безопасность

* Комфортная организация режимных моментов
* Оптимальный двигательный режим
* Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок
* Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми
* Целесообразность в применении приёмов и методов
* Использование приёмов релаксации в режиме дня

Оздоровительная направленность воспитательно – образовательного процесса

* Учёт гигиенических требований
* Создание условий для оздоровительных режимов
* Бережное отношение к нервной системе ребёнка
* Учёт индивидуальных способностей и интересов детей
* Представление ребёнку свободы выбора
* Создание условий для самореализации
* Ориентация на зону ближайшего развития

Виды здоровьесберегающих технологий

* Подвижные и спортивные игры
* Различные гимнастики
* Физкультурные занятия
* Проблемно – игровые занятия
* Коммуникативные игры
* Самомассаж
* Технологии музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Динамические паузы

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

*Создание условий для двигательной активности детей:*

* Гибкий режим
* Занятия по подгруппам
* Создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортинвентарь)
* Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
* Подготовка специалистов по двигательной деятельности

*Система двигательной деятельности+ система психологической поддержки:*

* Утренняя гимнастика
* Приём детей на улице в тёплое время года
* Физкультурные занятия
* Музыкальные занятия
* Двигательная активность на прогулке
* Физкультура на улице
* Подвижные игры
* Динамические паузы на занятиях
* Гимнастика после дневного сна
* Физкультурные досуги, забавы, игры
* Игры, хороводы, игровые упражнения

*Система закаливания:*

* Утренний приём на воздухе в тёплое время года
* Облегчённая форма одежды
* Ходьба босиком в спальне до и после сна
* Одностороннее проветривание во время сна
* Воздушные ванны
* Обширное умывание
* Полоскание рта

*Организация рационального питания:*

* Организация второго завтрака (соки, фрукты)
* Введение овощей и фруктов в обед и полдник
* Строгое выполнение норм питания
* Соблюдение питьевого режима
* Гигиена приёма пищи
* Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи
* Правильность расстановки мебели

*Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья:*

* Диагностика уровня физического развития
* Диагностика физической подготовленности к обучению в школе

Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия

Лечебно профилактические мероприятия

* Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия, оксолиновая мазь)
* Вакцинация (профилактические прививки)
* Витаминизация

Оздоровительные мероприятия

* Оздоровительный массаж
* Дыхательная гимнастика
* Разные виды закаливания
* Упражнения для профилактики плоскостопия
* Упражнения для формирования и коррекции осанки
* Упражнения по охране зрения

Примерный двигательный режим детей младшего дошкольного возраста

(3 – 5 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной  активности | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **всего** |
| **Время, мин.** | | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 2 | Физкультурные занятия | 15 (20) |  | 15 (20) |  |  | 30 (40) |
| 3 | Музыкальные занятия |  | 15 (20) |  | 15 (20) |  | 30 (40) |
| 4 | Физкультурные занятия на прогулке |  |  |  |  | 15 (20) | 15 (20) |
| 5 | Физкультурные упражнения на прогулке | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1 ч 15 мин |
| 6 | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулках) | 10+10 | 10+10 | 10+10 | 10+10 | 10+10 | 1 ч 40 мин |
| 7 | Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 8 | Игры – хороводы, игровые упражнения | 10 |  | 10 |  | 10 | 30 |
| 9 | Физкультурные досуги | **20 мин. один раз в месяц** | | | | |  |
| 10 | Самостоятельная двигательная деятельность | **Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей** | | | | |  |
| **Итого в неделю не менее:** | | 1 ч 25 мин | 1 ч 15 мин | 1 ч 25 мин | 1ч 15 мин | 1 ч 25 мин | 6 ч 20 мин |

Примерный двигательный режим детей старшего дошкольного возраста

(5 –7лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной  активности | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **всего** |
| **Время, мин** | | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1ч 15 мин |
| 2 | Физкультурные занятия по подгруппам | 25 (30) |  | 25 (30) |  |  | 50 (1 час) |
| 3 | Динамические паузы, физкультминутки | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| 4 | Музыкальные занятия |  | 25 (30) |  | 25 (30) |  | 50 (1 час) |
| 5 | Физкультурные занятия на прогулке |  |  |  |  | 25 (30) | 25 (30) |
| 6 | Физкультурные упражнения на прогулке | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1 ч 15 мин |
| 7 | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулках) | 15+15 | 15+15 | 15+15 | 15+15 | 15+15 | 2 ч 30 мин |
| 8 | Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 9 | Спортивные игры (бадминтон, хоккей, футбол) | 15 |  |  |  | 15 | 30 |
| 10 | Физкультурные досуги | **30 мин. один раз в неделю** | | | | |  |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | **Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей** | | | | |  |
| **Итого в неделю** | | 2 час | 1 час 45 мин | 1час 45 мин | 1 час 45 мин | 2 час | 9 час 45 мин |

Физкультурно – оздоровительные мероприятия в ДОУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| I. Мониторинг | | | | |
| 1 | Определение уровня физического развития  Определение уровня физической подготовленности детей | Все группы | 2 раза в год (с 15 сентября по 15 октября и с 15 апреля по 15мая) | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |
| II. Двигательная деятельность | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |
| 2 | Физическая культура  а) в зале  б) на воздухе | а) младшая группа;  б) старшая группа. | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 3 | Подвижные игры | Все группы | 3 раза в день | Воспитатели групп. |
| 4 | Бодрящая гимнастика (после дневного сна) | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп. |
| 5 | Спортивные игры | Старшая группа разновозрастная (от 5 до 7 лет) | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6 | Физкультминутки | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп. |
| III. Профилактические мероприятия | | | | |
| 1 | Физиотерапевтические процедуры: кварцевание | По показаниям | В течение года |  |
| IV. Нетрадиционные формы оздоровления | | | | |
| 1 | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель.  Воспитатели групп. |
| 2 | Гимнастика для глаз | Все группы | После просмотра телепередач | Воспитатели групп. |
| 3 | Фитонцидотерапия (использование чеснока) | Все группы | Неблагоприятные периоды | Воспитатели групп.  Помощники воспитателя.  Родители. |
| 4 | Аэрофитотерапия. | Все группы | Неблагоприятные периоды | Воспитатели групп.  Помощники воспитателя. |
| 5 | Витаминотерапия | Все группы | В течение года | Повар,  медицинская сестра диетическая. |
| V. Закаливание | | | | |
| 1 | Утренний приём | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп.  Помощник воспитателя. |
| 2 | Ходьба босиком (по массажным коврикам). | Все группы | После дневного сна и на занятиях физкультуры | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |
| 3 | Прогулка 2 раза в день. | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп. |
| 4 | Соблюдение воздушного режима. | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп.  Помощник воспитателя. |
| 5 | Проветривание помещений. | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп.  Помощник воспитателя. |
| 6 | Световой режим. | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп.  Помощник воспитателя. |
| VI. физкультурно-массовые занятия | | | | |
| 1 | Неделя здоровья (каникулы) | Все группы | 2 раза в год | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |
| 2 | Спортивный праздник | Все группы | 2 раза в год | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |
| 3 | Игры-соревнования | Старшая группа разновозрастная (от 5 до 7 лет) | 1-2 раза в год | Воспитатели групп.  Старший воспитатель. |
| VII. Совместная физкультурно-оздоровительная | | | | |
| 1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада (праздники, открытые занятия, досуги, эстафета.) | Все группы | 2 раза в год | Воспитатели групп.  Инструктор по физической культуре |