

## КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья
<ul style="list-style-type: none"> <li>-щадящий режим</li> <li>- физическая деятельность</li> <li>-создание условий (оборудование спортивных уголков в группе, спортивный инвентарь</li> <li>-гимнастика после дневного сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- прием детей на улице в теплое время года</li> <li>- физическая деятельность</li> <li>- музыкальная деятельность,</li> <li>- двигательная активность на прогулке</li> <li>- физкультура на улице</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультурные досуги, забавы</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения</li> <li>- артикуляционные упражнения,</li> <li>-дыхательные упражнения,</li> <li>-зрительные гимнастики,</li> <li>- биоэнергостика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на воздухе в теплое время года</li> <li>- облегченная форма одежды</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>- воздушные ванны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация второго завтрака (сок, фрукты)</li> <li>- строгое выполнение натуральных норм питания</li> <li>- соблюдение питьевого режима</li> <li>- гигиена приема пищи</li> <li>- индивидуальный подход к детям во время приема пищи</li> <li>- правильность расстановки мебели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития</li> <li>- диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники</li> <li>- диагностика физической подготовленности к обучению в школе</li> <li>- обследование психоэмоционального состояния детей психологом</li> </ul>

### Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	ежедневно	педагоги, медперсонал
2.	<b>Двигательная активность</b>	Ежедневно	педагоги
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	инструктор по физической культуре
2.2.	Образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице.	2 р. в неделю 1 р. в неделю	инструктор по физической культуре
2.4.	Каникулы (образовательная деятельность не проводится)	1 р. в год (лето)	педагоги
3.	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>		
3.1.	Профилактика инфекционных заболеваний (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	В неблагоприятный период (осень, весна)	педагоги
4.	<b>Закаливание</b>		
4.1.	Ходьба босиком	Лето	педагоги
4.2.	Облегчённая одежда детей	В течение дня	педагоги
4.3.	Мытьё рук, лица	В течение дня	педагоги
5	<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>		
5.1	Гимнастика после сна	Ежедневно	педагоги
5.2	физкультминутки (в середине статистической деятельности)	ежедневно в зависимости от вида и содержания деятельности	педагоги



### Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка					4-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20					+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август	нач.t воды +18+20 20-30 сек.					+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20					+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-					+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-					+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий					+
		-							

	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	25 мин.,						+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	10 мин.						+
		на прогулке	июнь-август	-						
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день						+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16						+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года							+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений						+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.						+
<b>рецепторы</b>										
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин						+

	контрастное обсохование (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин					+
--	--	-------------	---	-----------------	--	--	--	--	---

