



Система физкультурно-оздоровительной работы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Золотой петушок» городского округа город Мантурово Костромской области



Дошкольный период - «открытое окно» в жизни ребенка, особый сенситивный период, именно в этот период путем рациональной организации условий жизни ребенка можно эффективно формировать его здоровье и управлять им.

Нормативные документы

- Конвенция ООН о правах ребёнка (ст.3.,6,24 право на охрану и укрепление здоровья).
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Инструкции по охране жизни и здоровья детей.
- Расписание НОД во всех возрастных группах.
- Режим пребывания воспитанников.
- 10-дневное меню (1-3; 3-7).

Система физкультурно-оздоровительной работы

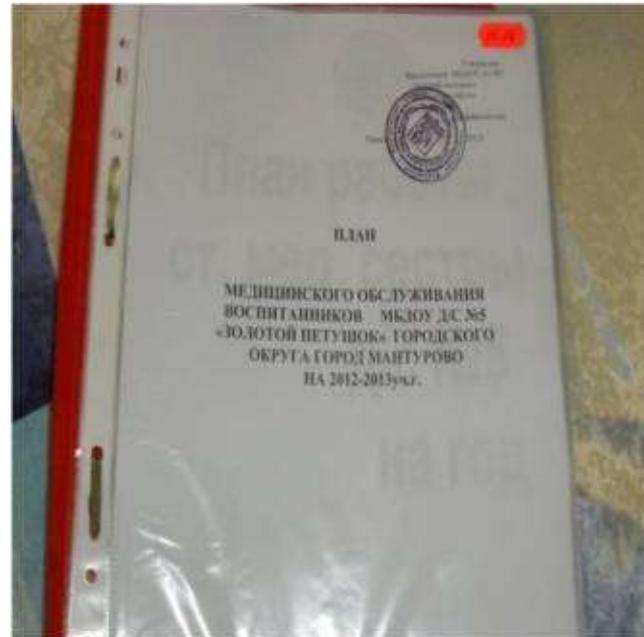
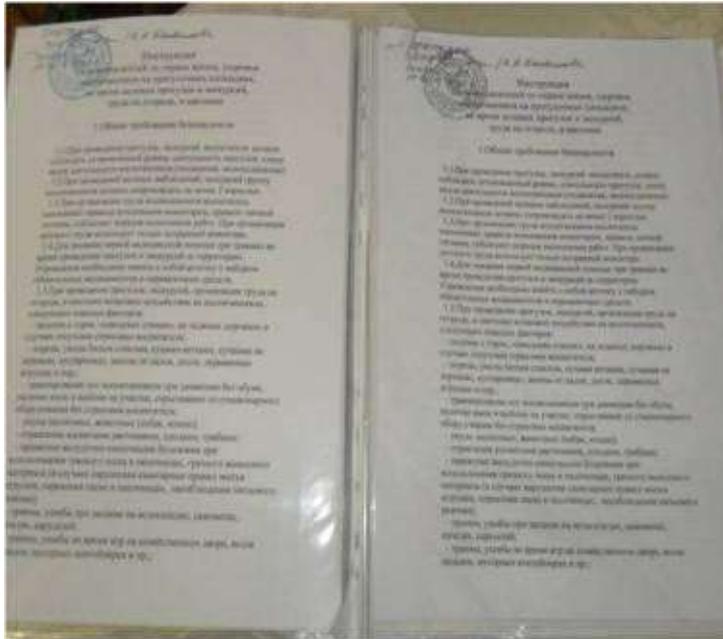
- Условия;
- Модель двигательной деятельности;
- Система закаливания;
- Профилактические мероприятия;
- Организация рационального питания;
- Работа с персоналом;
- Работа с родителями.

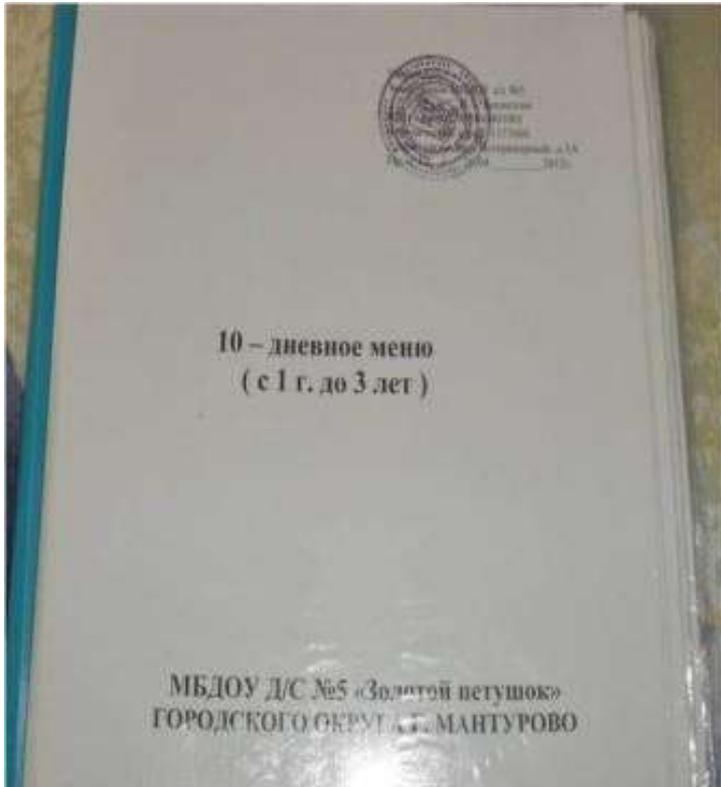
Ориентиры системы физического воспитания

- При проведении физической культуры 2/3 движений, составляющих её структуру должны быть циклического характера.
- Повышение резервов дыхательной системы ребенка происходит за счет регулярной двигательной активности на свежем воздухе.
- Органичное сочетание физической культуры с закаливающими процедурами способствует совершенствованию иммунной защиты ребёнка.
- Регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.

Проектируемые конечные результаты

1. Снизить заболеваемость на 1,5 %;
2. Повысить посещаемость воспитанников на 12%;
3. Обеспечить активизацию двигательной деятельности воспитанников (с высоким и средним уровнем 54%,46%):
 - обеспечить двигательный режим атрибутами и пособиями;
 - проведение подвижных игр, пеших походов во время прогулок;
 - проведение игр с движениями в совместной и самостоятельной деятельности;
 - 4.Создание системы работы, при которой проходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную.





Режим реализации образовательной программы с
результатами 5-6 лет

		Варианты		С/ИЗ	
		Самостоятельное выполнение заданий в игре			
		С/ОЗ с разными материалами			
№ п/п	№ задания	Содержание задания	Материалы	С/ОЗ	С/ИЗ
1.01	1.01	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.01	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.02	1.02	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.02	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.03	1.03	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.03	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.04	1.04	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.04	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.05	1.05	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.05	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.06	1.06	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.06	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.07	1.07	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.07	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.08	1.08	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.08	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.09	1.09	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.09	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.10	1.10	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.10	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.11	1.11	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.11	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.12	1.12	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.12	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.13	1.13	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.13	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.14	1.14	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.14	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.15	1.15	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.15	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.16	1.16	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.16	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.17	1.17	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.17	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.18	1.18	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.18	Сортировка по размеру, форме, цвету
1.19	1.19	Сортировка по цвету, форме, размеру	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.19	Сортировка по цвету, форме, размеру
1.20	1.20	Сортировка по размеру, форме, цвету	Коробочки с крышками, пуговицы, бусы, бисер, нитки, веревки, картон, бумага	1.20	Сортировка по размеру, форме, цвету

Предметно-развивающая среда в физкультурных уголках





Модель двигательной деятельности ВОСПИТАННИКОВ

Формы организации	Формы проведения	Особенности организации	Возраст детей
Физкультурно-оздоровительная работа			
Утренняя гимнастика	С предметами; без предметов;	Ежедневно (4-10 минут)	1,6-7 лет
Физкультминутки	Во время НОД игровые упражнения, танцевальные движения	Ежедневно (2-3 минуты)	3 -7 лет
Подвижные игры и физические и игровые упражнения на прогулке	Подвижные игры разной степени интенсивности (эстафеты, игры с правилами, упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения. Спортивные игры)	Фронтально, подгруппами.(10-30минут) ежедневно во время утренней и вечерней прогулки	1,6-7 лет
Индивидуальная работа по развитию движений	Физические упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки (12- 15 минут) Малыми подгруппами и индивидуально	1,6-7 лет

Формы	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
Прогулки-походы	Пешие;	2-3 раза в год, во время отведенное для физической культуры, длительность 60-120 минут	5-7 лет
Бодрящая гимнастика после дневного сна	- Имитационные - упражнения; - ОРУ; - Танцевальные движения	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами длительностью 8-20 минут	1,6-7 лет
Непосредственно образовательная деятельность (Образовательные области Физическая культура, Здоровье)			
Физическая культура	- тренировочное; - тематическое; -- комплексное; -- контрольно-проверочное; -- сюжетно-игровое; - традиционное	3 занятия в неделю, фронтально, подгруппами; Длительность 10-30 минут	1,6-7 лет

Формы	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
Самостоятельная двигательная деятельность			
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Движения с различными игрушками, пособиями; -сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную оздоровительную задачу; -спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжеты сказок и рассказов на спортивную тематику; - Подвижные игры в разной степени интенсивности 	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе	1,6-7 лет
Физкультурно массовые мероприятия			
Физкультурный досуг	<ul style="list-style-type: none"> Спортивные игры; -Игры эстафеты; -- подвижные игры,; -упражнения в основных видах движений и т.д. 	1 раз в месяц длительность 20-40 минут	1,6-7 лет

Физкультурный праздник	На свежем воздухе. - подвижные игры; - спортивные упражнения; --основные движения; --игры эстафеты и др.	Летний и Зимний спортивные праздники 2 раза в год длительность 40-60 минут	4-7 лет
День здоровья	-физкультурные занятия; -пешие прогулки, походы, экскурсии; -физкультурные досуги	1 раз в квартал	3-7 лет
спартакиада	Физкультурно - спортивные городские соревнования	1-2 раза в год среди детей дошкольного возраста города	6-7 лет
Дополнительное образование			
Кружки по видам физических упражнений	-комплексы упражнений по коррекции осанки и плоскостопия; -школа мяча	1 раз в неделю	4-7 лет
Совместная физкультурная работа МБДОУ и семьи			
-физкультурные занятия; -спортивные досуги; -походы; -дни открытых дверей; - домашние задания	Участие родителей в совместных мероприятиях	По взаимному желанию родителей и воспитателей	3-7 лет

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Особенности организации
I Повседневное закаливание:	
1.Одностороннее проветривание в присутствии детей	Кратковременно (5-10 минут) Допускается снижение температуры на 1-2 градуса.
2. Сквозное проветривание в отсутствии детей: - утром, перед приходом детей; - перед возвращением детей с дневной прогулки; - во время вечерней прогулки	В холодное время кратковременно 5-10минут. Критерием прекращения проветривания, является температура воздуха сниженная на 2–3 градуса. К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной
II. Воздушные ванны: -прием детей на воздухе; -Утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - хождение босиком; - дневной сон; - гимнастика после дневного сна; - гигиенические процедуры	-15 С -18 С. третье физкультурное занятие (-15С -18С) при температуре воздуха + 20С +22С + 18С ежедневно вода комнатной температуры
III. Специально закаливающие воздействия: -дыхательная гимнастика, зрительная; -разные виды массажа	закаливающее дыхание, игровой массаж, зрительная гимнастика в течение дня

Информация для родителей



Показатели здоровья и физического развития воспитанников

Год	Количество детей	Группы здоровья			Физическое развитие %			Средняя продолжительность заболевания	ЧБД	Заболеваемость в %
		I	II	III	Ниже среднего	среднее	Выше среднего			
2011-2012	85	43 51,1%	32 38,2%	9 10,7%	6 7,1%	73 86,9%	5 5,9%	5,4дн.	7,1%	3,9%
2012-2013	99	52 52,5%	37 37,3%	10 10,1%	6 6%	88 88%	5 5%	4,6 дн.	7,3%	3,9%

Физическая подготовленность

год	Образовательная область «Здоровье»			Образовательная область «Физическая культура»		
	в.ур.	ср.ур.	н.ур	в.ур.	ср.ур.	н.ур.
2012-2013 май	38%	58%	4%	47%	46%	7%