

## ***Система физкультурно-оздоровительной работы***

### **Общие требования**

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
  - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
  - сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей);
  - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух;
  - поддержание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.
5. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

### **Организационная двигательная деятельность детей**

1. Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя коррегирующие упражнения
  - общеразвивающие;
  - упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки);
  - упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы);
  - дыхательная гимнастика;
  - упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости).
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю) по 25 минут.
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно) по 25 – 30 минут.
4. Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.
5. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
  - утром – 10 – 15 минут;
  - после завтрака – 5 – 7 минут;
  - на прогулке 60 минут;
  - после сна – 15 минут;
  - на второй прогулке – 30 минут.
6. Базовая и игровая деятельность – 3 часа 50 минут.

### **Закаливание**

1. Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.
2. Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).
3. Воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут).
4. Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 3 – 3,5 часов).
5. Одежда по сезону.

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                   | Периодичность                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.       | ОБСЛЕДОВАНИЕ                                                                  |                                       |
| 1.1      | Оценка уровня развития и состояние здоровья детей                             | 1 раз в год                           |
| 2.       | ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ                                                       |                                       |
| 2.1      | Утренняя гимнастика                                                           | Ежедневно                             |
| 2.2      | Физическая культура: в группе, в зале, на улице                               | 3 раза в неделю                       |
| 2.3      | Гимнастика после дневного сна                                                 | Ежедневно                             |
| 2.4      | Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках | Ежедневно                             |
| 2.5      | Спортивные упражнения                                                         | 2 раза в неделю                       |
| 2.6      | Физкультурные праздники (зимний, летний)                                      | 3 раза в год                          |
| 2.7      | День здоровья                                                                 | 1 раз в месяц                         |
| 2.8      | Неделя здоровья                                                               | 1 раз в год (в дни школьных каникул)  |
| 3        | ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ                                          |                                       |
| 3.1      | Подготовительный период                                                       |                                       |
|          | Витаминотерапия                                                               | Сентябрь-3-я декада октября           |
|          | Дыхательная гимнастика                                                        |                                       |
| 3.2      | ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ                                              |                                       |
|          | Лекарственная терапия – оксолиновая мазь в нос                                | 1-я декада ноября -2-я декада декабря |
|          | Натуропатия – чесночные медальоны                                             |                                       |
|          | Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.    |                                       |
| 4        | ПЕРИОД ГРИППА                                                                 |                                       |
|          | Натуропатия – чесночные медальоны                                             | 1-я декада марта – 1-я декада апреля  |
|          | Дыхательная гимнастика                                                        |                                       |
|          | Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания     |                                       |
| 5        | ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ И ПОДГОТОВКИ К НОВОМУ ПОВЫШЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ            |                                       |
| 5.1      | Витаминотерапия                                                               | 2-я декада апреля – 1-я декада мая    |
|          | Дыхательная гимнастика                                                        |                                       |
|          | Натуропатия – сезонное питание                                                |                                       |
| 6        | ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ                                          |                                       |
| 6.1      | Использование естественных сил природы                                        | Июнь-август                           |
| 7        | ЗАКАЛИВАНИЕ                                                                   |                                       |
| 7.1      | Контрастные воздушные ванны                                                   | После дневного сна                    |
| 7.2      | Обливание ног                                                                 | Перед дневным сном                    |
| 7.3      | Ходьба босиком                                                                | Физкультурные занятия                 |
| 7.4      | Мытье рук, лица                                                               | Несколько раз в день                  |