МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 «Хьава» г.Шали

Шалинского муниципального района»

(МБДОУ «Детский сад №7 «Хьава» г.Шали»)

**Физическое развитие дошкольников**

**Содержание образовательной области «Физическое развитие»** включает:

-приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

**Содержание психолого-педагогической работы**

**3-4 года:**

**Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

-Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

-Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

-Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

-Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

-Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

-Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

-Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

-Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

-Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

-Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

-Закреплять умение ползать.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

-Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

-Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

-Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

-Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

-Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

-Поощрять самостоятельные игры детей с велосипедами, мячами, шарами.

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

-Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

-Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

-Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

-Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

-Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

-Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

-Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

-Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

-Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

-Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

-Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

-Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

-Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

-Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

**4-5 лет:**

**Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

-Формировать правильную осанку.

-Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

-Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

-Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

-Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

-Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

-В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

-Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

-Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

-Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

-Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

-Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

-Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

-Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

-Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

-Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

-Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

-Приучать к выполнению действий по сигналу.

-Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

-Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

-Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

-Организовывать и проводить различные подвижные игры. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

-Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

-Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

-Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

-Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

-Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

-Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

-Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

-Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

-Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье.

-Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

**5-6 лет:**

**Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)**

-Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

-Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

-Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

-Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

-Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

-Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

-Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

-Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

-Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

-Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

-Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

-Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах.

-Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

-Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

-Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

-Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

-Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

-Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

-Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

-Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

-Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

-Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

-Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

-Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

-Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

-Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

-Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

-Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.

-Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

-Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

-Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

-Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале

**Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

|  |
| --- |
| Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей |
| **Формы, способы, методы и средства**  | **Для детей от** **3 до 5 лет** | **Для детей от 5 до 7 лет** |
| **Двигательная деятельность** |
| - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты), физкультминутки на ООД, динамические паузы | ежедневно | ежедневно |
| - физкультурные ООД | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| - прогулка в двигательной активности.  | ежедневно | ежедневно |
| - физкультурные досуги, игры и развлечения | - | 1 раз месяц |
| - пешие переходы за пределы участка | - | 2 раза в месяц |
| -гимнастика после сна | ежедневно | ежедневно |
| -спортивные праздники | 1 раз в квартал | 1раз в квартал |
| -прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) | ежедневно | ежедневно |
| **ЗОЖ** |
| - прием детей на воздухе в теплое время года, гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта), закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны), закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп) | ежедневно | ежедневно |
| - Дни здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |

 **Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие»**

(Обязательная часть ООП ДО)

|  |  |
| --- | --- |
| Методические пособия для педагогов(учебное пособие методические рекомендации, т.д.) | Демонстрационные и раздаточные материалы(комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.) |
| -В стране здоровья. В.Т. Лободин, А.Д. Федоренко, Г.В. Александров;-Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.М. Борисова;-Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненко;-Физическая культура в детском саду (средняя группа). Л.И. Пензулаева;-Физическая культура в детском саду (старшая группа). Л.И. Пензулаева;-Физическая культура в детском саду (младшая группа). Л.И. Пензулаева;-Дыхательная гимнастика и ее виды. Д.Чубакова-Общеразвивающие упражнения с предметами. Ю.В. Барташевич;-«Игра в жизни ребенка» И.Г. Абрамова;-Физкультурные досуги и развлечения;-Утренняя гимнастика в детском саду Харченко Т.Е.  | -Рассказы по картинкам «Распорядок дня».-Картотека артикуляционной гимнастики-мячи резиновые, обручи, скакалки, платочки, флажки, ленточки.Дидактические игры спортивной направленности. |

**Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие»** (Вариативная часть ООП, формируемая участниками образовательных отношений)

|  |  |
| --- | --- |
| **Парциальные программы** | **Учебно-методические пособия, наглядно-дидактический материал, художественная литература, газеты, журналы** |
| 1. Физическое развитие дошкольников. С.-А.М.Аслаханов. | 1. Картотека игр «Берийн ловзарш»;2. Газета «Берийн беш»; |

**5.1. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья**

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей | Регламентируемая деятельность (ООД) | Нерегламентированная деятельность, час |
| совместная деятельность | самостоятельная деятельность |
| 3-4 года | 2 по 15 мин | 7- 7,5 | 3-4 |
| 4-5 лет | 2 по 20 мин | 7 | 3-3,5 |
| 5 – 6 лет | 2-3 по 25 мин | 6 – 6,5 | 2,5 – 3,5 |

**Формы организации организованно-образовательной деятельности:**

- в дошкольных группах - групповые.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организации организованно-образовательной деятельности | для детей дошкольного возраста (3 года - 6лет) |
| Игровая | включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры |
| Коммуникативная, восприятие художественной литературы и фольклора | общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками |
| познавательно-исследовательская  | исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними |
| самообслуживание и элементарный бытовой труд  | в помещении и на улице |
| конструирование  | из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал |
| изобразительная  | рисование, лепка, аппликация |
| музыкальная  | восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах |
| двигательная  | (овладение основными движениями) формы активности ребенка |

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам -«Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

в младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 45 мин.,

 в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,

 в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,

Продолжительность организованной образовательной деятельности

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

В середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

**Система физкультурно-оздоровительной работы.**

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

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

**-принцип активности** и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**-принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**-принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных
задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов
деятельности

**-принцип результативности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

**-принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

-организация здоровье сберегающей среды в ДОУ

-обеспечение благоприятного течения адаптации

-выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

-пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

-систематическое повышение квалификации педагогических кадров

- составление планов оздоровления

-определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**3. Физкультурно-оздоровительное направление**

-решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

-коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

**4. Профилактическое направление**

-проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;

-предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;

-оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**- щадящий режим / в адаптационный период/- гибкий режим дня- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей- организация благоприятного микроклимата | Все группыВсе группы | Ежедневно в адаптационныйпериодежедневно ежедневно | Воспитатели,медсестра,педагогивсе педагоги, медсестра, |
| **2.** | **Двигательная активность** | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность по физическому развитию | Все группы | 3 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения  | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.5.  | Активный отдых* спортивный час;
* физкультурный досуг;
* поход в лес.
 | Все группыВсе группы | 1 р. в неделю1 р. в месяц1 р. в год | Воспитатели |
| 2.6. | Физкультурные праздники «День здоровья»«Весёлые старты» | все группы | 1 р. в год1 р. в год | Воспитатели,муз. Рук. |
| **3.** | **Лечебно-профилактические мероприятия**  |  |  |  |
| 3.1. | Витаминотерапия | Все группы | Курсы 2 р. в год | медсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | воспитатели |
| **4.** | **Закаливание** |  |  |  |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели  |
| 4.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели,мл.воспитатели |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз в день | Воспитатели |