

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Утверждено

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
Ю.С.Костина



**Организация
физкультурно-оздоровительной работы
в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК**

С.Московское, 2020г.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Система оздоровительной работы

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

приоритетное направление МКДОУ по реализации общеобразовательной программы - физкультурно-оздоровительная работа.



Система физкультурно-оздоровительной работы.

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в МДОУ имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности МКДОУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Исходя из обозначенных положений, в МКДОУ выстроена следующая *модель физкультурно-оздоровительной деятельности*:
Организация закаливания основана на принципах:

Комплексная система оздоровительной работы в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Выполнение гигиенических требований

Учет заболеваемости и групп

Гигиена режима дня, воспитания и обучения

Гигиена физического воспитания

Гигиена питания детей

Гигиенические требования к благоустройству ДОУ для детей

Гигиенические требования к мебели, оборудованию, игрушкам

Гигиеническое обучение и воспитание. Основы

Медицинское и санитарно-эпидемиологическое

Организация рационального питания

Строгое выполнение санитарных норм питания

Гигиена приема пищи

Индивидуальный подход к детям во время приема пищи

Эстетическое оформление блюд и сервировка столов

Введение свежих овощей, фруктов и соков в режим

Соблюдение питьевого

Правильность расстановки мебели во время приема пищи

Система закаливания

Утренний прием на воздухе

Облегченная форма одежды

Соблюдение режима двигательной активности

Ходьба босиком в спальне до и после сна по ребристым дорожкам

Одностороннее проветривание во время сна (+17.+19°)

Воздушные, солнечные ванны

Водные процедуры (обширное умывание, обливание ног, полоскание рта, плескания в

Использование фито-медальонов

Гимнастика после сна, самомассаж

Валеологическое направление

Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме

Воспитание бережного отношения к своему здоровью и формирование культуры ЗОЖ

Знакомство с экологическими проблемами

Природные друзья: Солнце, Воздух, Вода и Пища

Витамины и их значимость

Природные помощники-лекарственные растения

Знакомство с правилами личной безопасности (ОБЖ и ПДД)

Режим двигательной активности детей МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

№ п\п	Виды двигательной активности в режиме:	2младшая	средняя	старшая	2Старшая	подготови тельная	2подгот овитель ная
1	Прием детей. Утро. Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы: катание на физкультурной горке, прыжки через скакалку, игры с обручем, метание в цель, ходьба и лазание по наклонной и ребристой доске, подлезания под дуги, игры с мячом и т.д. Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.	Ежедневн о 20 мин	Ежедневно 25 мин	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 40 мин	Ежедне вно 40 мин
2	Утренняя гимнастик	ежедневн о 5 мин	ежедневно 6 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 10 мин	ежедне вно 10 мин
3	Организованные физкультурные упражнения для детей в процессе игровой деятельности в групповой комнате: ходьба и бег по корригирующим дорожкам, по массажным дорожкам, прокатывание мячей, перепрыгивание через предметы и др.	2 раза в неделю по 5мин	2 раза в неделю по 8мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 12 мин	2 раза в неделю по 12 мин
4	Физкультурные занятия (2 занятия)	2 по 15мин	2 по 20 мин	2 по 25мин	2 по 25 мин	2 по 30мин	2 по 30мин
5	Физкультурные занятия на прогулке (на свежем воздухе)	15 мин	20мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
6	Физкультминутки во время занятий	2 мин	3 мин	3мин	3мин	3мин	3мин
7	Музыкальные занятия (2 занятия в неделю)	по 15мин	по 20мин	по 25мин	по 25мин	по 30мин	по 30мин
8	Посильный хозяйственно-бытовой труд и труд в природе	5 мин	10 мин	15 мин	15 мин	20 мин	20 мин
9	Прогулка 1, с высокой двигательной активностью:	ежедневн о 2 часа	ежедневно 2 часа	ежедневно 2 часа	ежедневно 2 часа	ежедневно 2 часа	ежедне вно 2 часа

	<ul style="list-style-type: none"> - Труд - Подвижные игры - Малоподвижные игры (хороводы, с выполнением движений на внимание, игры с правилами и др.) - Соревновательные игры (эстафеты, командные) - Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре - Ролевые игры - Спортивные игры и упражнения: катание на санках, на лыжах, на велосипеде - Самостоятельная игровая деятельность детей 						
10	<p>Прогулка 2 (вторая половина дня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры - Малоподвижные игры - Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре. - Самостоятельная игровая деятельность, упражнения на физоборудовании спортивной площадки - Спортивные игры и упражнения 	ежедневно 1 час 20мин	ежедневно 1 час 20мин	ежедневно 1 час 30мин	ежедневно 1 час 30мин	ежедневно 1 час 30мин	ежедневно 1 час 30мин
11	Корректирующая гимнастика пробуждения	4 мин	5 мин	6 мин	6 мин	7 мин	7 мин
12	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		20мин	30мин	30мин	40мин	40мин
13	Физкультурный праздник (2 раза в год)	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин
14	Физкультурные развлечения (1 раз в квартал)	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
15	Праздник Здоровья 2 раза в год	2 раза в год до 20 мин	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
16	Оздоровительные и профилактические упражнения в режиме дня: дыхательная	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	20мин	20мин

	гимнастика, физминутка, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза и плоскостопия, гимнастика для развития артикуляционного аппарата, массаж стоп на массажных дорожках, само массаж тела, точечный массаж						
17	Спортивные каникулы: ноябрь, январь, март. Физкультурно – оздоровительные мероприятия ежедневно	15 мин	20 мин	30-35 мин	30-35 мин	30-40 мин	30-40 мин
18	Экскурсии за пределы детского сада				до 1 часа	до 1 часа	до 1 часа
Объем двигательной деятельности в организованных формах в течение недели		6 час	7 час	8 час	8 час	8,5 час 13,5	8,5 час 13,5

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Дошкольный возраст (3-8 лет)

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичнос ть	Дозировка	3-4	4-5	5-6	6-7
					года	лет	лет	лет
ВОДА	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20		+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
ВОЗДУХ	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+

	прогулка на свежем воздухе	после НОД, вечером	ежедневно, в течение года	3,5-4 ч, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	Ежедневно, по погоде	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	занятия физической культурой на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16		+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. Не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин. Tвозд.+13+16		+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на занятии физкультурой, на прогулке, после	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+
РЕЦЕПТОРЫ	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин				
				5-8 мин	+			
				8-10 мин		+		
				10-15 мин			+	
				15-20 мин				+

закаливающее воздействие вписывается в каждый элемент режима дня; закаливание осуществляется на фоне различной двигательной деятельности; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми

№ п\п/	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечания: возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ и родителями
1.	Утренняя гимнастическая -зарядка	ежедневно, по плану работы физкультурного зала	Дети и воспитатели всех возрастных групп
2.	Непосредственно образовательная деятельность	3 занятия еженедельно, в течение всего года	Дети и воспитатели всех возрастных групп
3.	Физкультурные развлечения (по плану)	ежемесячно	Дети и воспитатели всех возрастных групп
4.	Индивидуальная работа с детьми во время прогулок	ежедневно	Дети и воспитатели всех возрастных групп
5.	Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников	Сентябрь, май	Дети и воспитатели всех возрастных групп и медицинской сестрой
6.	Спортивный досуг « В гостях » -	Октябрь	Дети и воспитатели старших групп Кушнарева Г.А., Елифанова Н.В.
7.	Спортивное соревнование на мини стадионе «Весёлые старты» с детьми подготовительной группы и 1класса СОШ №4 - октябрь	Октябрь	Дети и воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
8.	Подготовка и выступление детей группы «Калейдоскоп» на праздновании «Дня села»	Октябрь	Дети всех возрастных групп
9.	Спортивное развлечение для детей подготовительных групп «Спорт любите с детских лет»-ноябрь (проект)	Ноябрь	Дети и воспитатели подготовительных групп Комиссарова Д.А. Пиданова Г.А.
10.	Физкультурное занятие с элементами фольклора «Поиграй, посмеши, свою удаль покажи!» в подготовительной группе (проект)	Ноябрь	Дети и воспитатель подготовительной группы Пиданова Г.А.
11.	Спортивный досуг, посвящённый Дню матери «Мама и я – спортивная семья».	Ноябрь	Дети, родители и воспитатель старшей группы Елифанова Н.В..
12.	Спортивный праздник «Русские народные подвижные игры» -	Декабрь	Дети и воспитатели всех возрастных групп
13.	Спортивное соревнование «В здоровом	Февраль	Воспитатель

	теле – здоровый дух». с детьми подготовительной группы и 1 класса СОШ №4 - февраль		подготовительной группы Пиданова Г.А.
14.	Спортивный праздник с участием родителей, посвящённый Дню Защитника Отечества 23 февраля «Школа молодого бойца» в подготовительной группе.	Февраль	Дети и воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
15.	Изготовление и выставка работ детского творчества «Мои любимые игры»	Март	совместно с воспитателями подготовительных групп Комиссаровой Д.А., Пиданова Г.А.
16.	Беседа с детьми старшей и подготовительных групп «Мой футбол»	Март	Специалист центральной библиотеки с. Московского
17.	Отображение впечатлений полученных во время подвижных игр. Фото выставка «Любимая игра»	Апрель	Дети и воспитатели всех возрастных групп
18.	Презентация «История развития мяча» (проект)	Апрель	Дети и воспитатели всех возрастных групп
19.	Открытое занятие по физкультуре "Мой весёлый звонкий мяч" для детей 2 подготовительной группы. (проект)	Апрель	Дети и воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
20.	Физкультурный досуг в старшей группе «В стране Весёлых мячей» (проект)	Апрель	.Воспитатель старшей группы Кушнарева Г.А.
21.	Экскурсия в школьный спортивный зал	Май	Дети и воспитатель подготовительных групп Комиссарова Д.А., Смачных М.В.

**Модель физкультурно-оздоровительной работы
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК**

Мероприятия	3-4 лет			4 - 5 лет		5 -7 лет	
				лет			
Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раз в год (в мае и сентябре) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития детей подготовительных к школе групп.						
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром						
Оздоровительный бег						1 раз в неделю	
Прием детей на улице	В теплое время года	В теплое время года	В теплое время года	В теплое время года	В теплое время года	В теплое время года	Весной, летом, осенью
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе						

Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях		
Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	Во время занятий 2-3 минуты		
Гимнастика после сна	Ежедневно		
Физкультурные досуги, праздники по сезонам	1 раз в месяц	1 раза в месяц	1 раза в месяц
Закаливание: - воздушные ванны - обтирание - босохождение - ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна		
Игры, хороводы, игровые упражнения	Ежедневно на прогулках и вне занятий		
Профилактические мероприятия. Профилактика гриппа и простудных заболеваний Кварцевание групп и кабинетов Самомассаж	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) В течение года 5 раза в неделю		
Нетрадиционные формы оздоровления Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном		
Организация вторых завтраков Соки натуральные, фрукты	Ежедневно в 10.00		

**Учебный план по реализации образовательной области
«Физическое развитие»**

НОД	Возрастные группы							
	2 младшая (2 группы) 3-4 года		средняя (1 группа) 4-5 лет		старшая (1 группа) 5-6 лет		подготовит. (2 группы) 6-7 лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	3	108	3	108	3	108	3	108

**Объем учебной нагрузки
Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-8 лет**

Возрастные группы

	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая (2 группы) 5-6 лет	подготовит. (2 группы) 6-7 лет
Длительность НОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	3	3	3	3
Общее время в часах в неделю	45мин	60мин	1 час 15мин	1 час 30мин

возраст детей	учебный год
для детей 3-4 лет	4 часа 35 минут
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут
для детей 6 - 7 лет	4 часа 45 минут

Формы физкультурной деятельности	2 младшая группа				средняя группа				старшая группа				подготов. группа			
	Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество		
		в нед.	в мес.	в квартал		в год	в нед.	в мес.		в год	в нед.	в месяц		в год	в нед.	в неделю
Организованная образовательная деятельность	15	3	36	108	20	3	36	108	25	3	36	108	35	3	36	108
Досуги	20		1	4	5		3	9	0		3	9	5		3	9
Праздники	40			2	4			2	5			2	60			2

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ, ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ. На 2019-2020 учебный год

Сентябрь

1. «Осень в гости к нам пришла» (старшая гр. досуг)
2. « В осеннем лесу» (средняя гр. досуг)
3. « Едим по дорожке» (2 младшая, гр. праздник)
4. « Поможем Федоре» (подготов. Гр. досуг)
5. Консультация для родителей «Растить здорового ребенка – желание любой семьи» (подготовит. 2 гр.)

Октябрь

1. «Спорт и я лучшие друзья» (старшая гр. развлечение)
2. «День спорта.» (средняя, гр. досуг)
3. «От куда игры к нам пришли» (подготов.гр. развлечение)
4. «На день рождение к Ежику.» (младшая гр. досуг)

5. Консультация для родителей « Упражнения для тренировки настроения» (старшая гр.)

Ноябрь

1. « На лесной полянке» (младшая гр. досуг)
2. « В гости к тундровичку» (старшая гр., гр. досуг)
3. « В осеннем лесу» (средняя, праздник)
4. « День рождения Бабы Яги» (подготов.гр. досуг)
5. Беседа с родителями на тему «Семейный кодекс здоровья»
(подготовит.гр.)

Декабрь

1. «В стране здоровья» (старшая, гр.досуг)
2. « Дорога в город» (средняя гр. праздник)
3. « Добрый доктор Айболит» (младшая гр. досуг)
4. « Спорт – это здоровье» (подготов.гр. праздник)
5. Школа для родителей «Спортивная форма на занятиях по физической культуре» (2 младшая гр.)

Январь

1. «Зимние забавы» (младшая гр. праздник)
2. « Зимушка зима» (старшая гр. досуг)
3. « На севере» (подготов. Гр. досуг)
4. « Игры в снежном царстве» (средняя,гр. досуг)
5. Выставка газеты для родителей и педагогов « Отдых зимой»

Февраль

1. «Мой папа самый спортивный» (средняя, гр.праздник)
2. « Поиграем, погуляем» (младшая гр. развлечение)
3. « Рыцарский турнир » (старшая, подготов.гр.досуг)
4. « Веселые зверята» (средняя гр. досуг)
5. Консультация для педагогов на тему: «Правильное дыхание – залог здоровья»
Вручение информационных буклетов «Правильное дыхание – залог здоровья»

Март

1. «Веселые игры» (средняя гр. досуг)
2. « В спортивной стране хорошо и тебе и мне» (подготов гр. праздник)
3. « Веселые мячики» (2 младшая гр. досуг)
4. « На цирковой арене» (старшая гр. досуг)
5. Консультация для родителей «Осанка по заказу» (средняя гр.)

Апрель

1. «Путешествие в космос» (средняя гр. досуг)
2. «Клоун и клоунята» (2 младшая гр.досуг)
3. «Фестиваль туристов» (подготов., гр. досуг)
4. «Ярмарка народных игр» (старшая гр. досуг)
5. Выставка папки – передвижки для родителей , педагогов на тему «Приглашаем на зарядку» (подготов., старшая, средне- старшая, средняя, 2 младшая гр.)

Май

1. «День победы» (подготовит. праздник)
2. «Неразлучные друзья» (средняя, досуг)
3. «Большие гонки» старшая, развлечение)
4. «Развеселая матрешка» (младшая гр. досуг)
5. Выставка литературы для родителей « как сделать прогулку ребенка интересной и содержательной» (младшая гр.)

План мероприятий на лето:

Июнь

1. «Летний праздник» (старшая, гр., праздник)
2. «Мы котята шалунишки» (2 младшая гр. досуг)
3. «Супер семья» (подготов. развлечение)
4. «Путешествие в Олимпию» (средняя гр.. досуг)
5. Выставка газеты для родителей « Отдых летом»(средняя гр.)
- 6.

Июль

1. «Ленивый башмачок» (младшая гр., досуг)
2. «Летнее приключение пиратов» (средняя, досуг)
3. «Мы помощники пожарных» (подготов.гр. развлечение)
4. «Веселые приключения в спортивном зале»(старшая гр. праздник)
5. «Полет в космос»(средняя гр., развлечение)
6. Беседа с родителями на тему «Босохождение» и вручение памяток.
(2 младшая гр.)

Август

1. «До свидание лето» (старш.гр.. досуг)
2. «Веселый стадион» (2 младшая гр., праздник)
3. «Пожилые люди» (подготов.гр., досуг)
4. «Страна Светофория» (средняя гр., развлечение)
5. Консультация для родителей « Значение физкультуры в ДОУ»
(старшая гр., подготовит., старшая гр

