

**Работа МБДОУ детский сад «Колокольчик» с. Вознесеновка  
по здоровьесбережению детей**

**Организация двигательной деятельности детей в ДОУ**

**Организация двигательной деятельности детей младшей группы**

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, 15 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика	Ежедневно до завтрака, 5 – 6 минут;
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, 5 – 6 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурные праздники.	1 -2 раза в год
День здоровья.	30- 40 минут не реже одного раза в квартал.
Совместное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года

**Организация двигательной деятельности детей средней подгруппы**

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю, 20 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика	Ежедневно до завтрака, 6 – 8 минут
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, 7 – 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут.
Физкультурный досуг.	1 раз в месяц
Физкультурные праздники	1 -2 раза в год, 40- 60 минут
День здоровья.	Не реже одного раза в квартал.
Совместное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года

### Организация двигательной деятельности детей старшей подгруппы

Формы работы	Особенности организации
Занятия по физической культуре	2 раза в неделю, по 25 минут в физкультурном зале; 1 раз на прогулке
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 минут
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут.
Физкультурная минутка	2 – 3 минут, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 25 – 30 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год, 60 – 90 минут
День здоровья	1 раз в квартал
Неделя здоровья	2 раза в год (в начале января, в конце марта)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер зависит от индивидуальных потребностей детей
Совместное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года

### Организация двигательной деятельности детей подготовительной подгруппы

Формы работы	Особенности организации
Занятия по физической культуре	2 раза в неделю, по 30 минут в физкультурном зале
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 минут
Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 10 – 12 минут
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут.
Физкультурная минутка	3 – 5 минут, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30 – 35 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год, 60 – 90 минут
День здоровья	1 раз в квартал
Неделя здоровья	2 раза в год (в начале января, в конце марта)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер зависит от индивидуальных потребностей детей
Совместное участие родителей и детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года

## Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники ЦРБ
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все	2 раза в нед 2 раза 1 раз	Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
9.	День здоровья	Все	1 раз в месяц	Ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

#### **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

1.	Фитонцидоотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, помощники воспитателей
----	---------------------------------	------------	---	---------------------------------------

#### **V. ЗАКАЛИВАНИЕ**

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, помощники воспитателей
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой	Воспитатели, помощники воспитателей
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей

#### **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ**

1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.20 – 10.25	помощники воспитателей, воспитатели
----	-----------------------------	------------	-------------------------	-------------------------------------

## Система закаливающих мероприятий в ДОУ

<i>№</i>	<i>Оздоровительные мероприятия</i>	<i>1,5-3г</i>	<i>3-4 лет</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1	Утренний прием детей на воздухе	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+	+
5	Ребристая доска	+	+	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+	+	+
7	Точечный массаж	-	-	-	+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
9	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры	-	+	+	+	+
10	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
11	Сон без маечек	+	+	+	+	+
12	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
13	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
14	Световой режим	+	+	+	+	+