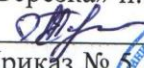


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА» п. ТАКСИМО

Принято:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 3  
От 04.02.2021

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
детский сад  
«Березка» п. Таксимо  
 Т.И. Ерастова  
Приказ № 5 от «16» 02. 2021 г



**«Система физкультурно-оздоровительной  
работы в МБДОУ ДС «Березка»**

## **«Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ ДС «Березка»**

(часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений).

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления физического и психологического здоровья и навыков здорового образа жизни

### **ЗАДАЧИ:**

отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников и обучающихся;

организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами;

формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через совместную деятельность;

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы будут:

снижена заболеваемость или стабилизация здоровья,

увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

разработаны рекомендации для родителей, воспитателей позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения и физического развития;

включено в план работы детского сада регулярное проведение недель здоровья;

## **Система физкультурно-оздоровительной работы**

### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

#### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей 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
<b>1.</b>	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медсестра,
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в физкультурном зале; - на спортивной площадке.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовит	2 р. в неделю	Воспитатели,
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатели, муз. Рук.
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
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
3.4.	Фитотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период	Воспитатели
3.5	Профилактика коронавируса COVID-19 (Мытье рук, использование антисептиков и др)	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
<b>4.</b>	<b>Закаливание</b>			
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

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

№ п/п	Виды совместной деятельности, режимные моменты	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность совместной деятельности и режимных моментов			
		2 – ая младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
1	ООД «Физическое развитие»	3 раза в неделю (одно на улице) фронтально или по подгруппам			
		15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно			
		5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
3	Подвижные игры (в спортивном зале и на прогулке)	Ежедневно (включая народные подвижные игры), разной подвижности			
4	Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин			
5	Физкультурные досуги	1 раз в месяц			
		20-25 мин	25-30 мин	30-45 мин	45-50 мин
6	Физкультурные праздники	2-3 раза в год (до 40 мин)		2-3 раза в год (до 1 часа 30 мин)	
7	Дни здоровья	1 раз в месяц			
8	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных возможностей, потребностей и интересов детей			
9	Индивидуальная работа с воспитателем по освоению образовательной области «Физическое развитие»	Игровые упражнения или игры, в которых закрепляется или совершенствуется физическое упражнение. Задания предлагаются так же для часто болеющих детей или для детей, которые не в полном объеме усваивают программный материал			

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

№	Образовательная область	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей		
		Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Для детей от 1,5 до 3 лет	Для детей от 3 до 7 лет
1.	<i>Физическое развитие</i>	<b>Двигательная деятельность</b>		
		- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно	ежедневно
		- физкультминутки на НОД	ежедневно	ежедневно
		- динамические паузы	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные НОД	2 раза в неделю	3 раза в неделю
		- прогулка в двигательной активности.	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные досуги, игры и развлечения	-	1 раз месяц
		- катание на велосипеде в теплое время.	ежедневно	ежедневно
		- ходьба на лыжах в зимнее время.	-	ежедневно
		- пешие переходы за пределы участка	-	2 раза в месяц
		- гимнастика после сна,	ежедневно	ежедневно
		- спортивные праздники	1 раз в квартал	1 раз в квартал
		- прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно	ежедневно
		<b>ЗОЖ</b>		
		- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно	ежедневно
		- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно	ежедневно
		- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно	ежедневно
- 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»**

<p align="center"><b>Методические пособия для педагогов (учебное пособие методические рекомендации, т.д.)</b></p>	<p align="center"><b>Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.)</b></p>
<p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). — М.: Мозаика-Синтез, 2008</p> <p>Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.</p> <p>Е. А. Синкевич. Физкультура для малышей. / СПб.: 2001</p> <p>Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009</p> <p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2013г..</p> <p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008</p> <p>Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>С.Н. Теплюк« Занятия на прогулке с малышами» Москва 2005г. Мозаика-Синтез — М.; Мозаика-Синтез, 2009.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастическая стенка</li> <li>• гимнастические доски,</li> <li>• гимнастические скамейки,</li> <li>• гимнастический комплекс</li> <li>• ребристые дорожки,</li> <li>• дуги,</li> <li>• стойки для прыжков,</li> <li>• мячи резиновые, коррекционные мячи,</li> <li>• велосипеды, самокаты</li> <li>• мешочки для метания,</li> </ul> <p>батут, палки, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, ленточки, лабиринты маты; Баскетбольные щиты.</p> <p><b>Дидактические игры спортивной направленности:</b> «Летние виды спорта», «Спорт», «Зимние олимпийские игры» и др. Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (кожа, питание, сон)» Развивающая игра «Моё лицо» Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (зубы. Уши, глаза)»</p>

**Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:**

- для детей с 1,5 года до 3 лет – подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

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)

Ранний возраст (1,5 -3 года)	для детей дошкольного возраста (3 года - 7 лет)
<b>предметная деятельность и игры</b> с составными и динамическими игрушками <b>экспериментирование</b> с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), <b>общение с взрослым и совместные игры со сверстниками</b> под руководством взрослого, <b>самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями</b> (ложка, совок, лопатка и пр.), <b>восприятие смысла</b> музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность;	<b>игровая</b> , включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, <b>коммуникативная</b> (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), <b>познавательно-исследовательская</b> (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), <b>восприятие художественной литературы и фольклора</b> , <b>самообслуживание и элементарный бытовой труд</b> (в помещении и на улице), <b>конструирование</b> из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, <b>изобразительная</b> (рисование, лепка, аппликация), <b>музыкальная</b> (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах); <b>двигательная</b> (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **СанПиН 2.4.1.3049-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**

Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет непосредственно образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю ( игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

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, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность непрерывной непосредственно 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, для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей/подготовительной 1, 5 часа.

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

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется 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 непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

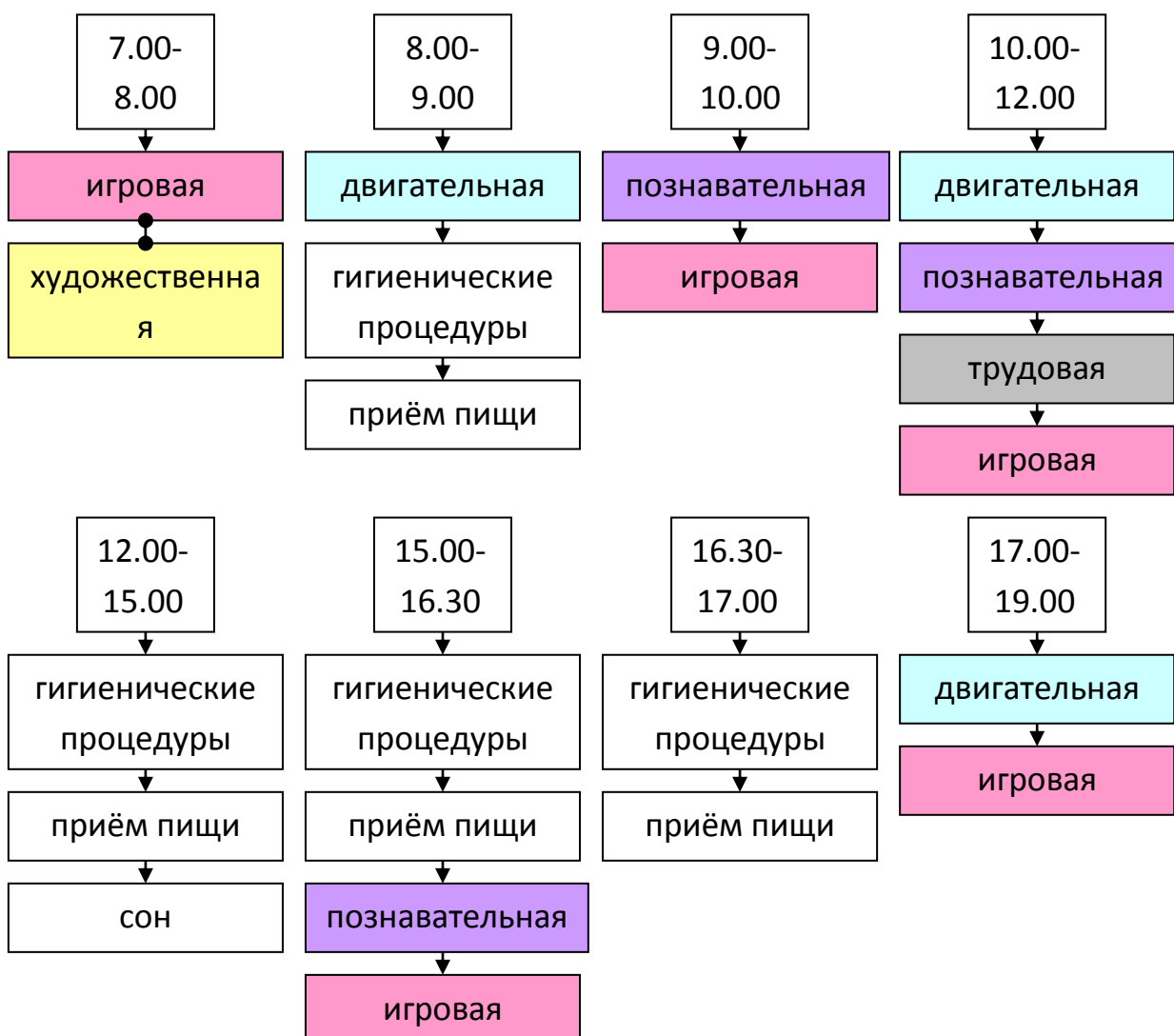
Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно-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.

В соответствии с Законом «Об образовании» для воспитанников ДОУ предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в вечернее время 2-3 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут (старший возраст)

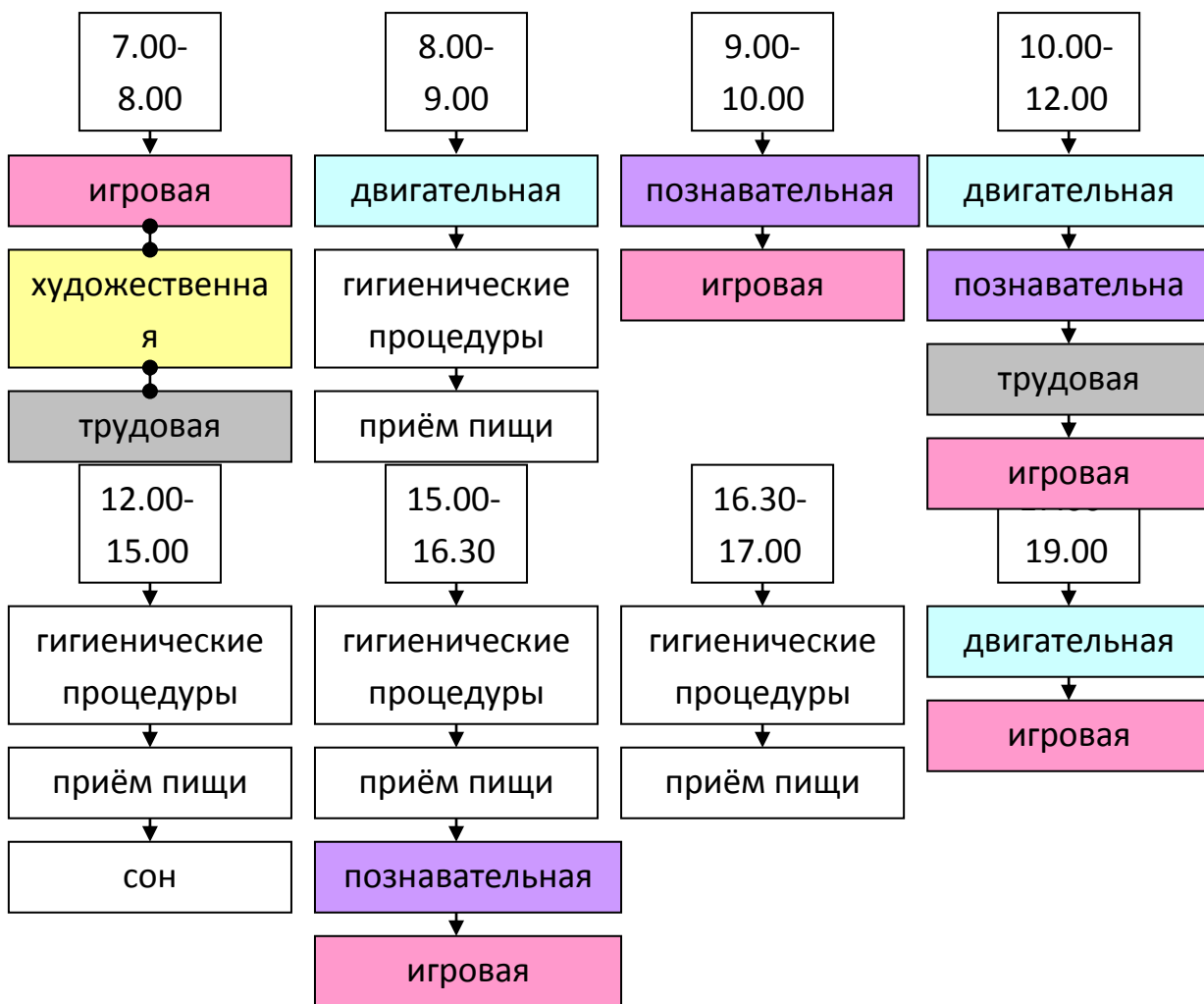
### **Смена видов деятельности детей в течение дня**

#### Младший дошкольный возраст

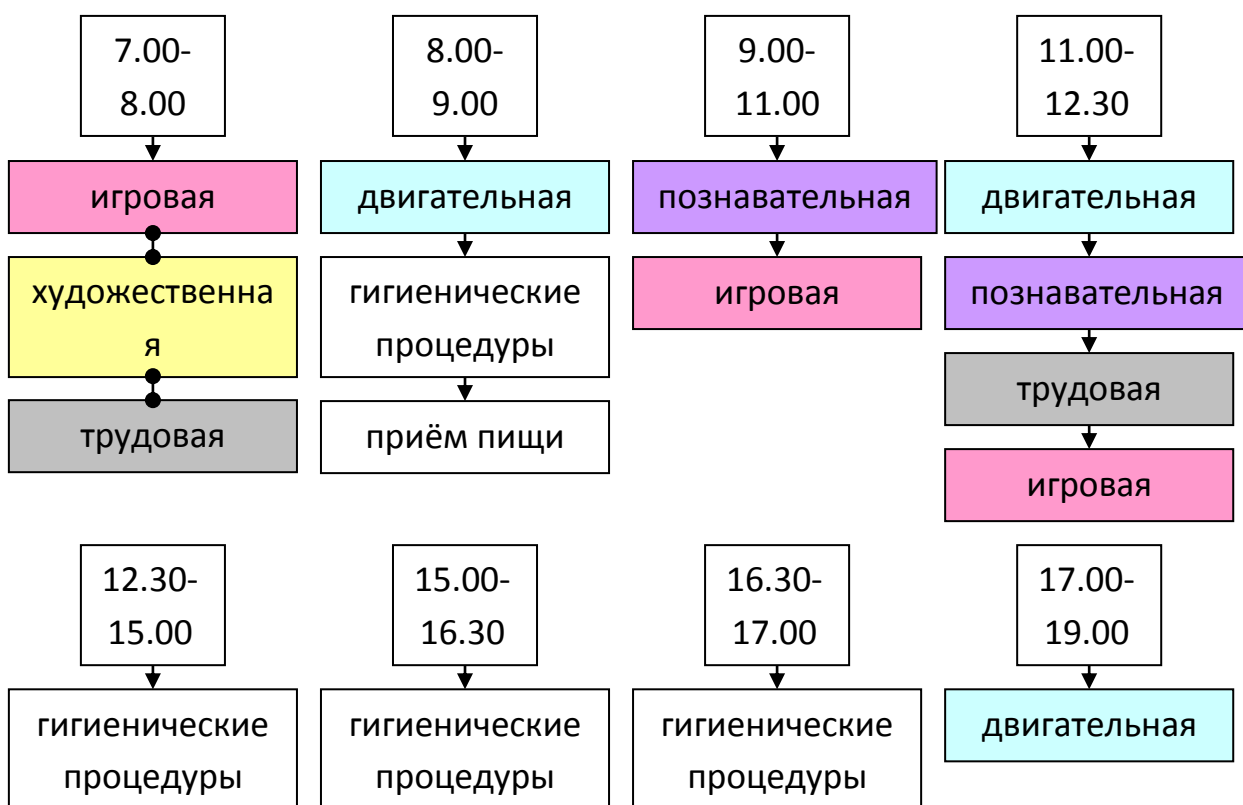


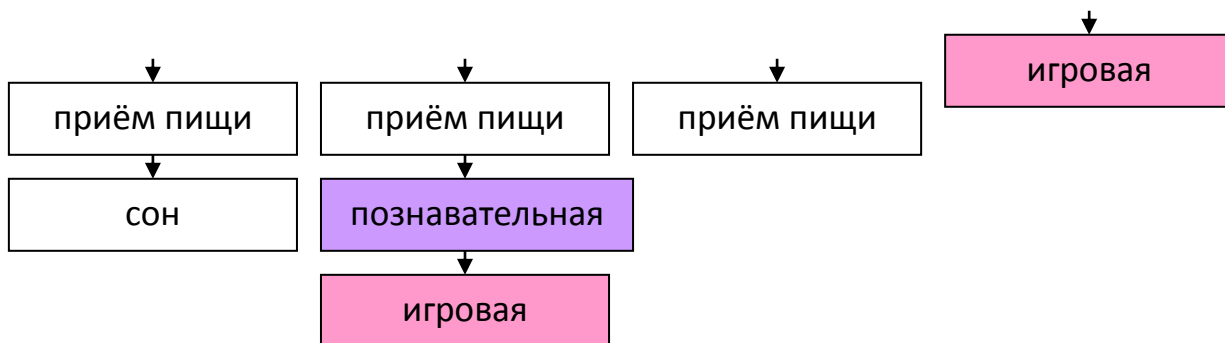


Средний дошкольный возраст



Старший дошкольный возраст





### Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в дошкольной образовательной организации с учетом возрастных особенностей организована культурно-досуговая деятельность, посвященная особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Культурно-досуговая деятельность организуется в различных формах:

- Музыкально-спортивные досуги и развлечения различной тематики.
- выставки детского творчества, совместного творчества детей, педагогов и родителей;
- спортивные развлечения и праздники, в том числе - совместно с семьями воспитанников (День здоровья, День здоровой семьи и другие);
- творческие проекты;
- День открытых дверей.

Содержание культурно-досуговой деятельности планируется педагогическими работниками (воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре) совместно в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575864

Владелец Ерастова Татьяна Григорьевна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022