Система физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ № 264

Автор: Арндт Светлана Александровна, старший воспитатель МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №264», г. Красноярск

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием [2. 10-11]. Именно рациональное распределение форм и средств двигательной активности и гигиенических оздоровительных мероприятий в режиме дня детей, с учетом санитарно-гигиенических, нами понимается как единая система физкультурно-оздоровительной работы. Взаимосвязь компонентов системы обеспечивается за счет участия всех участников образовательных отношений: сотрудников, воспитанников, родителей. Направлена эта работа на укрепление и сохранение здоровья детей. Для реализации цели физкультурно-оздоровительной работы нами были определены следующие задачи:

-обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, повышение работоспособности, укрепление иммунитета, профилактика нарушений осанки и плоскостопия и т. д.;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитание культуры здоровья личности;

- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, физическое).

Таблица №1

Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 264

№ п/п	Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Ответственный
I.МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития, распределение по группам здоровья	Все группы	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп

2.	Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физической культуре
2.	Физическая культура в зале (на улице) в бассейне	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
10.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели групп инструктор по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12	Дополнительное образование по направлению фитнес, хореография, шахматы	Все группы	2 раза в неделю	Педагоги дополнительного образования
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
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
4.	Кварцевание групп	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра, воспитатели групп

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре	Музыкальный руководитель, воспитатель группы
2	Фитнес - аэробика	Все	Применение элементов фитнес – аэробики, фитбол-мячей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели,
4.	Полоскание рта и горла	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Для эффективной и комплексной реализации задач нами разработана модель двигательного режима. Модель двигательного режима включает в себя: физкультурно-оздоровительную деятельность, организованную образовательную деятельность по физической культуре, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-массовые мероприятия. С использованием настоящей модели мы обеспечиваем удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполняем рациональным содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Таблица №2

Модель двигательного режима

	Виды занятий и формы работы	Особенности организации									
		1 мл. группа		2 мл. группа		средняя группа		старшая группа		подготов. группа	
		Длит.	В недел ю	Длит.	В неделю	Длит.	В недел ю	Длит.	В недел ю	Длит.	В неде лю
1. Физкультурно-оздоровительная работа.											
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность:									
		4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	6-8 мин.	30-40 мин.	8-10 мин.	40-50 мин	10-12 мин	50-60 мин.
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность:									
		3-5 мин.	15-25 мин	3-5 мин.	15-25 мин	5-7 мин	25-35 мин	7-10 мин.	35-50 мин.	7-10 мин.	35-50 мин
1.3.	Физкультминутка+	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность:									

	Пальчиковая гимнастика	1-3 мин	5-15 мин	1-3 мин	5-15 мин	1-3 мин	5-15 мин	1-3 мин	5-15 мин	1-3 мин	5-15 мин
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках)									
		10-15 мин.	100-150 мин	15-20 мин.	150-200 мин	20-25 мин.	200-250мин	25-30 мин.	250-300 мин	30-45 мин	300 - 450 мин
		В дни проведения физкультурных занятий									
		6-8 мин. 5-10 мин.	60-80 мин. 50-100 мин	6-8 мин. 5-10 мин.	60-80 мин. 50-100мин.	8-10 мин. 8-12 мин.	80-100 мин. 80-120 мин	10-12 мин. 10-15 мин.	100-120 мин. 100-150 мин.	12-15 мин. 10-15 мин.	120-150 мин. 100-150 мин
1.5.	Оздоровительный бег	В летний период, подгруппами по 5-7 чел. во время утренней прогулки. Длительность:									
						3 мин.	6 мин.	5 мин.	10 мин.	7 мин.	14 мин.
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Один раз в неделю с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре:									
				15 мин	15 мин.	20 мин.	20мин.	20-25 мин	20-25 мин	25-30 мин.	25-30 мин
1.7.	Целевые прогулки, экскурсии			Один раз в месяц. Длительность - 60 мин: 4 = 15 мин.							
1.8.	Гимнастика после дневного сна, закаливание.	Ежедневно. По мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин. х 5 = 50 мин.									
2. Организованная деятельность.											
2.1.	Занятия физической культурой	3 раза в неделю.		3 раза в неделю.							
		10	30 мин	15 мин.	45 мин.	20 мин.	60 мин	25 мин.	75 мин.	30 мин.	90 мин.
2.2	Оздоровительные занятия в бассейне			1 раз в неделю							
				15	15	20	20	25	25	30	30
2.3	Дополнительные занятия по фитнес-аэробике, подвижные игры с элементом футбола					2 раза в неделю					
						20	20	25	25	30	30
3. Самостоятельная деятельность.											
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.									
4. Физкультурно-массовые занятия.											
4.1.	Неделя здоровья	Один раз в квартал									
4.2.	Физкультурный досуг			Ежемесячно. Длительность:							
				20-30мин.		20-30мин.		30-45мин.		45-50мин.	
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники			–		Два раза в год. Длительность:					
				–		60 мин.		до 1 ч 15 мин.		до 1 ч. 30 мин	

4.4.	Спортивно-массовые мероприятия (фестивали, социальные акции, подтянись к движению ГТО)			Районные и городские мероприятия. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений,

- правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в лёгкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

-специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учётом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Таблица №3

Система закаливания

Группы	Время года	
	Теплое ○	Холодное
1 младшая (1 - 3 л.) 2 младшая (3 - 4 г.) Средняя (4 - 5 л.) Старшая (5 - 6 л.) Подготовит. (6 - 7 л.)	• Утренний прием на свежем воздухе. • Утренняя гимнастика разной формы. • Облегченная форма одежды. • Ходьба босиком до и после сна в спальне. • Сон с доступом воздуха (+19 +17). • Солнечные ванны. • Полоскание рта и горла. • Ходьба босиком по солевым дорожкам по «Рижскому методу». • Массаж подошв при ходьбе по ребристым дорожкам.	• Облегченная форма одежды. • Утренняя гимнастика разной формы. • Ходьба босиком до и после сна в спальне. • Полоскание рта и горла. • Ходьбе по ребристым дорожкам.

Создание развивающей предметно-пространственной среды в каждой группе позволяет нам активизировать самостоятельную двигательную активность детей. Разнообразность спортивного оборудования даёт возможность детям выбора вида занятий. В изготовлении нестандартного спортивного оборудования активное участие принимают родители воспитанников.

Фотография №1. Игровой парашют.

Фотография №2. Подставки-держатели для обруча.

Фотография №3. «Кочки» для эстафеты.

Дошкольная организация принимает активное участие в ежегодной всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Проведение акции позволило нам обратить внимание на физическое воспитание детей в семье.

Чтобы получить результат воспитательной работы, необходимо постоянно быть примером и демонстрировать здоровый образ жизни. Как сказал Лев Толстой: «Только воспитывая себя можно воспитать ребенка». Осознавая, это – педагогический коллектив активно участвует в

физкультурно-оздоровительной работе. Стало традицией проведение производственной гимнастики, участие в спортивно-массовых мероприятиях города («Осенний марафон», фестиваль фитнес-аэробики и т.д.).

Фотография №4
Команда участников
МБДОУ № 264.

Внедрение здоровьесберегающих технологий, инновационных форм работы позволили нам существенно снизить показатели заболеваемости воспитанников.

Индекс здоровья детей в течение 3-х лет стабильно повышается: в 2016-2017 году – 79%, в 2017-2018 – 85%, в 2018-2019 – 91%. Средняя посещаемость в 2018-2019 году составила 91%.

По итогам мониторинга на протяжении нескольких лет прослеживается положительная динамика развития физических качеств, по шкале оценки темпов прироста (по формуле Усакова В.И.) показатели оценивается как «хорошо» и составляют 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленных физических упражнений.

Список информационных источников:

1. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. М. : Издат. центр «Академия», 2002 С. 202–203.

2.Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – С. 122.

Арндт Светлана Александровна, старший воспитатель МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №264», г. Красноярск тел: +7(391)266-92-90