

Организация физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ детский сад № 27

Организация двигательного режима.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Двигательный режим

Формы работы	Возрастные группы					Всего в неделю				
	1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная	1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
Физкультурно-оздоровительная работа										
Утренняя гимнастика	-	10	12	15	15	-	50	60	75	75
Физкультурные занятия	10	15	20	25	30	20	45	60	75	90
Подвижные игры на свежем воздухе	10	15	20	20	30	50	75	100	100	150
Спортивные упражнения	-	10	10	15	15	-	20	20	30	30
Спортивные игры	-	-	-	15	15	-	-	-	30	30
Школа мяча	-	7	10	15	15	-	14	20	30	30
Школа скакалки	-	-	7	10	15	-	-	14	20	30
Гимнастика после дневного сна	5	5	7	10	10	25	25	35	50	50
Активный отдых										
Физкультурный досуг 1 раз в месяц	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30
Физкультурные праздники 2 раза в год	10	15	20	25	30	20	30	40	50	60

День здоровья 1 раз в месяц (все мероприятия, кроме сна и приёма пищи, выносятся на улицу)	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30
Детский туризм 2 раза в год (осень и весна)	10	15	20	25	30	20	30	40	50	60
Итого						2ч 35м	5ч 10м	6ч 15м	10ч 10м	11ч 30м

ЗАКАЛИВАНИЕ

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но также от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых по праву относится закаливание.

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически предопределенных механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и другие неблагоприятные процессы не вызывали резких изменений гомеостаза.

Гомеостаз — это постоянство внутренней среды организма (о постоянстве говорят пульс, дыхание, артериальное давление и другие функциональные показатели). У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, например колебаниях температуры, не происходит серьезных нарушений в деятельности внутренних органов, т. е. он не болеет.

Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда, придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливание — это образ жизни детей дома и в детском саду.

Есть механизмы защиты, а есть механизмы компенсации, т. е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то необходимо повышать этот уровень.

Специальное закаливание для каждого индивидуально. Оно возможно только в семье, а в детском учреждении следует выбирать только те методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех.

Механизмы защиты и компенсации генетически предопределены, т. е. существуют люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то мы никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, незакаленные и ранее незакаливаемые дети. Поэтому, приступая к закаливанию, мы ставим перед собой следующие задачи:

- проведение медицинского обследования детей, в том числе физического развития и функционального состояния детского организма, с последующей комплексной оценкой общего состояния здоровья ребенка;
- выявление показаний к проведению определенного вида закаливания, дозирование закаливающих мероприятий (группа закаливания);

Содержание оздоровительно-профилактической работы

Организация оздоровительного режима

- Режим дня в соответствии с возрастными особенностями
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил
- Учёт индивидуальных особенностей
- Дифференцированный подход с учётом состояния здоровья детей
- Учёт внешних факторов (сезонные ритмы, климат и др.)
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Обогащение знаний детей о своём теле, особенностях его строения, здоровом образе жизни и прочее

Обеспечение психологического комфорта

- «Минутки настроения»
- «Уроки общения»
- Релаксация
- Комплексный подход к проблеме адаптации

Проведение оздоровительных мероприятий

- ежедневно 2 раза в день прогулки
- утренняя гимнастика
- двигательные разминки между занятий
- физкультурные минутки во время занятий
- гимнастика после сна
- «Минутки здоровья» - упражнения, формирующие правильную осанку, направленный на профилактику плоскостопия,
- упражнения для активизации работы мышц глаз,
- упражнения для верхних дыхательных путей
- оздоровительная игровая технология БОС

Медицинское обслуживание

Организация закаливающих мероприятий

- воздушные ванны с упражнениями
- солнечные ванны
- умывание прохладной водой
- полоскание рта после еды
- ходьба босиком
- витаминотерапия
- самомассаж, точечный массаж
- употребление в пищу фитонцидов
- утренний приём на свежем воздухе в тёплое время года
- нахождение в помещении в облегчённой одежде
- закаливание стоп контрастной водой

Обеспечение полноценного питания

- режим питания
- сбалансированность
- калорийность
- витаминизация

Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятие</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды т. воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра начт. воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	ионь-август ежедневно	начт. воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	т. воды +28+20	+	+	+	+	+
 воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +
	утренняя гимнастика на воздухе	-	ионь-август	в зависимости от возраста	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +
	физкультурные занятия 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	+	+	+	+
	на прогулке	июнь-август	-				
выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
дневной сон с открытой фрамуткой	-	в теплый период	т воздух.+15+16		+	+	+
бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+	
дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	
дозированые сонечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.	+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+		
пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+		
контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+
самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю		+	+	
Массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю		+	+	