

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА МБДОУ №22 «ИСКОРКА»

В МБДОУ №22 «Искорка» проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; воспитатели приучают детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно: обращать внимание на выработку у детей правильной осанки; обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Гимнастика пробуждения	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	10-12 мин.
Подвижные игры	<i>Не менее 2-4 раз в день</i>			
	5-7 мин.	8-10 мин.	10 мин.	15 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке	<i>Ежедневно с подгруппой детей</i> 5-7 мин. 8-10 мин. 10 мин. 15 мин.			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Музыкальные занятия (как часть)	<i>2 раза в неделю</i> 3-5 мин. 5 мин. 7-10 мин. 10 мин.			
Двигательные игры под музыку	<i>1 раз в неделю</i> 5-10 мин. 10-15 мин. 15-20 мин. 25 мин.			
Спортивные развлечения	2 раза в год			
	20-25 мин.	20-25 мин.	50-60 мин.	50-60 мин.
День здоровья	<i>1 раз в квартал</i>			
Самостоятельная двигательная активность	<i>Ежедневно индивидуально и подгруппами</i>			

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Основные принципы проведения закаливающих мероприятий:

- учет состояния здоровья ребенка;
- отсутствие у ребенка страха и беспокойства;
- постепенность и последовательность расширения зон воздействия и увеличения времени закаливания;
- систематичность и постоянство;
- тщательный учет индивидуальных особенностей.

Содержание	Возрастные группы				
	Ранний возраст	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
1. Воздушно-температурный режим	От +22до +21°С	от+21 до+19 °С	от +20 до +18°С	от +20 до +18°С	от +20 до +18°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
• одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С				
• сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3*С				
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°С	+21°С	+20°С	+20°С	+ 20°С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
2. Воздушные ванны:			Май-сентябрь		
• прием детей на воздухе					
• утренняя гимнастика		В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• физкультурные занятия		+18°С	+18°С	+18°С	+18°С
		Одно занятие в зале. Форма спортивная. Босиком.			
		-15°С	-18°С	-20°С	-20°С
• Физические упражнения и игры на прогулке/ в физкультурном зале					
• прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года				
	-15°С	-15°С	-18°С	-20°С	-20°С

• хождение босиком – интенсивный метод закаливания стоп	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22°С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур				
• дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении				
	+20°С	+18°С	+18°С	+18°С	+18°С
• закаливающие мероприятия и гимнастика после дневного сна	Ежедневно В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук водой комнатной температуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной водой		
II. Специальное закаливание	Полоскание рта после приема пищи кипяченой водой комнатной температуры				
1. Ножные ванны		Ходьба по мокрой дорожке, смоченной в воде комнатной температуры, ходьба по массажным коврикам («дорожка здоровья»)	Контрастные +18-20 °С до + 35 °С, ходьба по массажным коврикам («дорожка здоровья»);		
2. Контрастные ножные ванны (по методике Кузнецовой М.Н.)		На 1-2 мин. в теплую воду от + 37-38 °С до + 30-31°С затем в холодную 15-18°С на 10 сек. (время постепенно увеличивается до 15-20 сек.), тщательное растирание			
III. Профилактическое направление					
1. Дезинфекция помещений чесноком	Все дети (ясли – чеснок в коробочках от киндер-сюрпризов)				
2. Оксолиновая мазь/ мыльные аппликации (2-3 раза в день) перед выходом на прогулку	Ноябрь, февраль – все дети (по согласованию с родителями)				
3. Аскорбиновая кислота		Ежедневно в третье блюдо			
4.Кварцевание групповых помещений	Регулярно				
5. Кисломолочная продукция(по 150 – 100 мл)	3 раза в неделю Ясли – 2 раза в неделю				
6. Игровой массаж	игровой массаж лица и рук	игровой массаж лица и рук	игровой массаж лица и рук	игровой массаж лица, рук, массаж ушных раковин	игровой массаж лица, рук, ушных раковин, стоп.

