**Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ №5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи физического развития** | | |
| **Оздоровительные**   * Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей * Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления * Обеспечение гармоничного физического развития * Формирование правильной осанки | **Образовательные**   * Совершенствование умений и навыков в основных видах движений * Развитие физических качеств * Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | **Воспитательные**   * Формирование потребности в ежедневной двигательной активности * Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности * Формирование способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений |
| **Методы физического развития** | | |
| **Наглядные**   * Наглядно-зрительные приемы ( показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) * Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) * Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | **Словесные**   * Объяснения, пояснения, указания * Подача команд, распоряжений, сигналов * Вопросы детям * Образный сюжетный рассказ, беседа * Словесная инструкция | **Практические**   * Повторение упражнений без изменения и с изменениями * Проведение упражнений в игровой форме * Проведение упражнений в соревновательной форме |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **УСЛОВИЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Психолого-педагогические условия** | | | | | **Кадровые условия** | | | | | **Материально-технические условия** | | | | | | | | | **Финансовые условия** | | | |
| * Характер взаимодействия сотрудников с детьми | | | | | * Наличие инструктора по ФК | | | | | * РППС для реализации ООП ДО, АООП ДО (ОО «Физическое развитие») * Физкультурный зал * Спортивные площадки * Центры двигательной активности в группах * Прогулочные площадки * Сенсорная комната | | | | | | | | | Распределение финансовых средств на улучшение РППС | | | |
| * Использование форм и методов адекватных возрасту и индивидуальным особенностям детей, дифференцированный подход | | | | |  | | | | | * Средства обучения и воспитания * Оборудование * Гигиенические факторы * Естественные силы природы | | | | | | | | | * Привлечение внебюджетных средств | | | |
| * Наличие социально-личностного развития | | | | |  | | | | | * Методическое обеспечение ( см.в ООП) | | | | | | | | |  | | | |
| * Наличие для коррекции нарушений развития и социальной адаптации | | | | |  | | | | | * Соблюдение требований: * Санитарно-эпидемиологических * Правил безопасности * Правил пожарной безопасности * Правил антитеррористической защищенности | | | | | | | | |  | | | |
| **2.ИЗУЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ по физическому развитию детей** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Оценка качества образовательных программ, технологий, методик** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оценка качества ООП ДО и АООП ДО | | Установление соответствия с ФГОС ДО  - структуры, требований в содержании образовательной области «Физическое развитие» | | | | | ВСДК | Сравнение с требованиями ФГОС ДО | | | | | | Анализ | | | | Перед принятием/  Утверждением/после внесения изменений | | | | Старший воспитатель  Тихонова М.А. |
| **Оценка качества условий реализации образовательных программ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оценка психолого-педагогических условий | |  | | | | | ВСМ  ВСДК | ПД  ПсД | | | | | | Диагностики, анализ, карты контроля | | | | В соответствии с годовым планом | | | | Ст.воспитатель, педагог-психолог |
| Оценка кадровых условий | | - обеспеченность кадрами  -качественные характеристика кадров | | | | | ВСМ | Статистические данные, сравнительный анализ | | | | | |  | | | | 2 раза в год | | | | заведующий  Ст.воспитательделопроизводитель |
| Оценка материально-технических условий | | -РППС для реализации ООП ДО, АООП ДО (ОО «Физическое развитие»)  -Средства обучения и воспитания  Методическое обеспечение  -Соблюдение требований:   * Санитарно-эпидемиологических * Правил безопасности * Правил пожарной безопасности * Правил антитеррористической защищенности | | | | | ВСДК | Оперативный, тематический контроль | | | | | | Карты контроля | | | | В соответствии с циклограммой | | | | Заведующий, зам.зав по АХР  Спец. по ОЗ  Ст.воспитатель |
| Оценка финансовых условий | | -Распределение финансовых средств на улучшение РППС по физкультурно-оздоровительной работе  -Привлечение внебюджетных средств | | | | | ВСДК | Анализ | | | | | | Отчет | | | | 1 раз в год | | | | Заведующий, зам.зав по АХР |
| **Оценка индивидуального развития детей** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатели состояния здоровья и физического развития детей | | Положительная динамика/отсутствие отрицательной динамики  - групп здоровья воспитанников;  - антропометрических данных;  - снижение количества воспитанников категории «Д» | | | | | ВСДК | Учёт результатов медицинских обследований:  Профилактические медицинские обследования  Антропометрические измерения | | | | | | Анализ данных, представленных медицинскими работниками | | | | Сентябрь, май  По плану медиц. Организации | | | | Вед.специалист по ОЗ |
| - заболеваемости воспитанников;  - посещаемости воспитанниками МБДОУ | | | | | ВСДК | Оперативный контроль вед.специалиста по ОЗ | | | | | | Анализ данных | | | | Ежемесячно | | | | Вед.специалист по ОЗ |
| Уровень развития детской деятельности (дети от 3 до 7 лет) (продвижение в программе) | | - Наличие положительной динамики у каждого воспитанника;  - Положительная динамика уровней развития детской деятельности группы в целом (обобщённый показатель) (эффективность воздействий педагогов) | | | | | ПД | Экспресс-оценка детской деятельности | | | | | | О.А. Сафонова «Экспресс-анализ и оценка детской деятельности» | | | | 2 раза в год:  октябрь,  апрель-май | | | | Ст.воспитатель Тихонова М.А, воспитатели |
| Мониторинг физической подготовленности дошкольников | | Положительная динамика уровня физической подготовленности воспитанников | | | | | ПД | Тестирование (организованная деятельность) | | | | | | «Физкультурный паспорт» Методика департамента образования Владимирской области (постановление губернатора области № 473 от 31.09.2004 г.) | | | | 2 раза в год:  Октябрь, май | | | | Инструктор поФК, воспитатели |
| Внеучебные достижения воспитанников | | - Положительная индивидуальная динамика в творчестве/спорте и т.п.(повышение уровня конкурсов, соревнований) | | | | | ВСМ | Наблюдение/анализ | | | | | | Карты наблюдений/  сводные таблицы | | | | Декабрь  (за предыдущий календарный год)  Май  (за учебный год) | | | | Старший воспитатель Тихонова М.А. |
| **Оценка удовлетворенности потребителей качеством образования** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Удовлетворённость потребителей психолого-педагогическими условиями по физическому развитию | | Положительная динамика уровня удовлетворённости родителей (законных представителей) психолого-педагогическими условиями в МДОУ / отсутствие отрицательной динамики | | | | | ВСМ | Анкетирование родителей (законных представителей) | | | | | | Анализ анкет  Сравнительный анализ | | | | 1 раз в год (по завершении календарного года) | | | | воспитатель Тихонова М.А. |
| Удовлетворённость потребителей материально-техническими условиями по физическому развитию | |
| Удовлетворённость потребителей образовательными результатами воспитанников по физическому развитию | |
| **3.ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Формы работы** | | | | **Кол-во и длительность по возрастным группам** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ранний возраст**  **(1-2года)** | | **1мл.группа**  **( 2-3 года)** | | | | | | **2 мл.группа**  **(3-4 года)** | | | **Средняя группа**  **(4-5лет)** | | **Старшая группа (5-6 лет)** | | | | **Подг.группа**  **(6-7лет)** | |
| **Физкультурные занятия** | в помещении | | | 2 раза в неделю | | 3 раза в неделю  10мин | | | | | | 3 раза в неделю  15мин | | | 3 раза в неделю  20мин | | 2 раза в неделю  25мин | | | | 2 раза в неделю  30мин | |
| на улице | | | - | | - | | | | | | - | | | - | | 1 раз в неделю | | | | 1 раз в неделю | |
| **Музыкальные занятия** | музыкально-ритмические движения | | | 2 раза в неделю  3-4мин | | 2 раза в неделю  4-6мин | | | | | | 2 раза в неделю  6-8мин | | | 2 раза в неделю  8-10мин | | 2 раза в неделю  10-12мин | | | | 2 раза в неделю  12-15мин | |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | утренняя гимнастика | | | Ежедневно  4мин | | Ежедневно  4-5мин | | | | | | Ежедневно  5-6мин | | | Ежедневно  6-8мин | | Ежедневно  8-10мин | | | | Ежедневно  10-12мин | |
| подвижные игры и физические упражнения на прогулке | | | Ежедневно  2раза  5мин | | Ежедневно  2раза  10мин | | | | | | Ежедневно  2раза  15мин | | | Ежедневно  2раза  20мин | | Ежедневно  2раза  25мин | | | | Ежедневно  2раза  30мин | |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | | | - | | - | | | | | | Ежедневно в зависимости от вида занятия  1-2мин | | | Ежедневно в зависимости от вида занятия  2мин | | Ежедневно в зависимости от вида занятия  2-3мин | | | | Ежедневно в зависимости от вида занятия  3мин | |
| **Активный отдых** | физкультурный досуг | | | - | | - | | | | | | 1 раз в месяц  20мин | | | 1 раз в месяц  20мин | | 1 раз в месяц  30мин | | | | 1 раз в месяц  40мин | |
| физкультурный праздник | | | - | | - | | | | | | - | | | 2 раза в год  до 60 мин. | | 2 раза в год  до 60 мин | | | | 2 раза в год  до 60 мин | |
| день здоровья | | | - | | - | | | | | | 1 раз в квартал | | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | | | 1 раз в квартал | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования | | | Ежедневно | | Ежедневно | | | | | | Ежедневно | | | Ежедневно | | Ежедневно | | | | Ежедневно | |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | | |  | |  | | | | | |  | | |  | |  | | | |  | |
| **4.ПИТАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четырехразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник | | | | | | фронтально | | | | | | | | | Все возрастные группы | | | | | | В течение года | |
| Соответствие 10-дневному утвержденному меню. Сбалансированность белков, жиров и углеводов | | | | | | фронтально | | | | | | | | | Все возрастные группы | | | | | | В течение года | |
| Витаминизация 3 блюда, сезонное использование свежих овощей и фруктов | | | | | | фронтально | | | | | | | | | Все возрастные группы | | | | | | В течение года | |
| Соблюдение питьевого режима  ( использование кипяченой питьевой воды, если она хранится не более трех часов и готовится в эмалированном чайнике без сколов) | | | | | | фронтально | | | | | | | | | Все возрастные группы | | | | | | В течение года | |
| **5.ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Содержание** | | | | | | **Возрастные группы** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ранний возраст** | | | | | **Младшие** | | | | **Средняя** | | **Старшая** | | | | **Подготовит** | |
| **1. Температурный режим и проветривание** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Воздушно-температурный  режим** | | | | | | От +220 до +180 | | | | | От +220  до +180 | | | | От +210 до +180 | | От +210 до +180 | | | | От +210 до +180 | |
| При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-40Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозное проветривание (в отсутствие детей)** | | | | | | Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Проветривание утром перед приходом детей** | | | | | | К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Проветривание перед возвращением детей с прогулки** | | | | | | + 190 | | | | | + 190 | | | | + 180 | | + 180 | | | | + 180 | |
| **Проветривание во время дневного сна** | | | | | | В теплое время года проводится в течение всего дневного сна | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2. Элементы повседневного закаливания** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Утренний прием детей на улице** | | | | | | В теплый период | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика** | | | | | | В теплое время года проводится на улице,  в холодное время года – в зале, в группе | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурные занятия в зале, группе** | | | | | | + 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурные занятия на свежем воздухе** | | | | | | нет | | | | | | | | | | | 1 раз в неделю | | | | 1 раз в неделю | |
| **Воздушные ванны** | | | | | | В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 200 - +220 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прогулка** | | | | | | Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям | | | | | | | | | | | | | | | | |
| До - 150 | | | | | До - 150 | | | | До - 150 | | До - 150 | | | | До - 150 | |
| **Физические упражнения, подвижные игры  на улице** | | | | | | ежедневно | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.** | | | | | | Ежедневно ( в гимнастиках, физ.паузах,  физ.занятиях, в повседневной деятельности)  В теплое время года проводятся на свежем воздухе. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Упражнения для профилактики переутомления** | | | | | | Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гигиенические процедуры** | | | | | | Ежедневно в течение всего режима дня. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. Специальные закаливающие воздействия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ходьба босиком по  дорожке здоровья** | | | | | | Хождение  босиком  по дорожке здоровья (до и после сна) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обширное умывание водой комнатной температуры.** | | | | | | После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей. | | | | | **Обширное умывание водой комнатной температуры.** | | | | После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей. | | **Обширное умывание водой комнатной температуры.** | | | | После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей. | |
| **Мытье ног теплой водой** | | | | | | После прогулки, в теплый период года | | | | | **Мытье ног теплой водой** | | | | После прогулки, в теплый период года | | **Мытье ног теплой водой** | | | | После прогулки, в теплый период года | |
| **Дозированные солнечные ванны** | | | | | | Теплый период  В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительный | | | Первый период | | Готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне. | | | | | | | | Щадящий режим в адаптационный период.  Кварцевание | | | | | | | | | |
| Интенсивной профилактики | | | Второй период | | Использование системы мер для предупреждения ОРВИ, ангины, гриппа. | | | | | | | | Игры с водой в теплое время года; прогулки на свежем воздухе;  сон при открытых фрамугах в теплое время года; световоздушные ванны;  проветривание помещений; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;  фитонцидотерапия;  рациональное питание. | | | | | | | | | |
| Восстановительный | | | Третий период | | Укрепление защитной силы детей, вернувшихся после заболевания. | | | | | | | | Щадящий режим  Снижение физических нагрузок в двигательной деятельности,  закаливающие процедуры строго индивидуализируются | | | | | | | | | |
| **7. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Использование приемов релаксации | | | | | ежедневно | | | | Все возрастные группы | | | | | | | В течение года | | | | Воспитатели, педагог-психолог | | |
| Релаксационные и игровые тренинги в сенсорной комнате для гиперактивных детей | | | | | 1 раз в неделю | | | | 3-7лет | | | | | | | В течение года | | | | педагог-психолог | | |
| Развивающие занятия по коррекции эмоционально-личностной сферы | | | | | 1 раз в неделю | | | | 3-7лет | | | | | | | В течение года | | | | педагог-психолог | | |
| **8.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пропагандирование опыта работы по организации физического досуга и закаливания с родителями. | | | | | | | | | В соответствии с годовым планом | | | | | | | | | | педагоги | | | |
| «Дни здоровья». | | | | | | | | | В соответствии с годовым планом (Не реже 1 раза в квартал) | | | | | | | | | | воспитатели инструктор по ФК | | | |
| Проведение санитарно-просветительной работы для родителей, воспитателей, детей по темам:  «Режим дня для ЧБД»  «Закаливание ребенка дома»  «Питание ребенка в ДОУ и дома»  «Вредные привычки у родителей и их влияние на детей»  «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей»  «Профилактика воздушно-капельных инфекций»  *Цикл занятий для детей*:  «В гостях у доктора Айболита»  «Грязные руки - источник кишечных инфекций»  «Как можно защититься от гриппа»  «Гигиена дошкольника»  *Игры*:  «Лечимся сами»  «Я - доктор» для улучшения самочувствия детей, страдающими частыми простудными заболеваниями. | | | | | | | | | В соответствии с годовым планом | | | | | | | | | | Вед.специалист по ОЗ  воспитатели | | | |