***Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ д/с № 5***

 Одним из приоритетных направлений в работе  ДОУ является физкультурно-оздоровительная работа, которая осуществляется по программе «Детство». Содержание программы «Детство» объединено в четыре блока, где базовой основой является блок « здоровый образ жизни». Поэтому, основная  задача  нашего коллектива – это *пропаганда  здорового образа жизни.*

\* *Проведено* *анкетирование*педагогов и родителей о необходимости  формирования здорового образа жизни.

\* Совместно со специалистами поликлиники проводиться *анализ здоровья детей* (диагностирование, мониторинг  прогноз  состояния здоровья)

\* *Ознакомление родителей* с полученными данными в частной беседе и через информационные уголки.

\* *Ознакомление родителей* с содержанием  физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через родительские собрания.

\* *Размещение информационных статей,* в родительских уголках, пропагандирующих здоровый образ жизни; опыт семейного воспитания по физической культуре; рекомендации по физ. развитию и воспитанию детей; профилактические (плоскостопие, укрепление осанки и для часто болеющих детей),  по оздоровлению детей в семье.

\* *Привлечение родителей к проведению спортивных праздников* и спортивных мероприятий.

\* *Проводятся* *консультации для педагогов* по профилактике детского травматизма.

\* *Беседы и консультации* о формировании физической культуры личности и приобщение к здоровому образу жизни.

2. *Совершенствование учебно-воспитательного процесса с позиции здоровосбережения.*

\* Не нарушать график проведения занятий.

\* Соблюдать санитарно – гигиенические нормы при проведении учебно-воспитательного процесса.

\* Нагрузку на занятие планировать с учетом возрастных особенностей, двигательной активности, группы здоровья и индивидуальных особенностей детей.

\* Объяснять детям в доступной форме значение физических упражнений для их организма.

\* Ребенок должен осознанно занимается физкультурой.

\* Знать, какую пользу она приносит;
\* Где они могут применить в жизни те  или иные упражнения и движения.

 *3. Обеспечение двигательной активности.*

       \*  Проведение физкультурных занятий в зале и на улице;

       \*  Проведение спортивных мероприятий и досугов;

       \*  Проведение  физкультминуток на каждом занятии;

       \*  Проведение подвижных игр на улице;

       \* Организация самостоятельной трудовой и  спортивной деятельности детей;

       \* Проведение дней здоровья;

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Утренняя гимнастика. | Ежедневно, летом на воздухе 8-10 минут |
| 1.2. Двигательная разминка между занятиями | Ежедневно, в течение 7-10 минут |
| 1.3 Физминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут. |
| 1.4 Подвижные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки 10-15 минут |
| 1.5 Дифференцированные игры и упражнения на прогулке. | Ежедневно во время вечерней прогулки 10-15 минут |
| 1.6 Прогулки, походы в парк. | 1-3 раза в месяц 30-40 минут |
| 1.7 Оздоровительный бег. | 2 раза в неделю группами по 5-7 человек во время утренней прогулки 3-5 минут |
| 1.8 Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно не более 10 минут. |
| 1.9 Пробежки после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | После дневного сна и гимнастических упражнений 5-7 минут (летом). |
| 1.10 Занятие ритмической гимнастикой | 1-2 раза в неделю во второй половине дня 15-20 минут |
| **2. Учебные занятия в режиме дня** |  |
| 2.1. По физической культуре. | 2 раза в неделю в группе и 1 раз на улице, или на прогулке 15-20 минут. |
| 3. Самостоятельная двигательная деятельность. | Ежедневно.  Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей, интересов детей, содержания занятий |
| **4. Физкультурно-массовые занятия.** |  |
| 4.1 Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год (в начале января и в конце марта) – досуги,  игры и игровые упражнения, походы в парк. |
| 4.2  Физкультурные досуги | 1 раз в месяц 15-20 минут (игры, эстафеты) |
| 4.3 Физкультурно-спортивные праздники. | 2 раза в год (1 июня и 23 февраля) 50 – 90 минут |
| **5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.** |  |
| 5.1 Домашние задания. | Определяет инструктор. |
| 5.2 Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ. | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, посещение открытых занятий. |
| **6. Индивидуальная работа с детьми** |  |
| 6. Индивидуальная работа с детьми по развитию и регулированию двигательной активности | Ежедневно на вечерней прогулке по подгруппам индивидуальный подход. |

4 *.Профилактика заболеваемости воспитанников.*

\* Хождение по «дорожке здоровья».

\* Применение точечного массажа (головы и лица) для профилактики простудных заболеваний.

\* Закаливающие процедуры после дневного сна.

 \* Гимнастика после дневного сна.

\* Употребление  чеснока и лука в осенний и весенний период.

\* Витаминизация третьего блюда (С)

.

\* Кварцевание групп

\* Плановая вакцинизация.

\* Осмотр детей мед. специалистами.

5*. Предложения по совершенствованию здоровосберегающей деятельности.*

\* Привлекать родителей к более активному участию в спортивных мероприятиях.

\* Проводить встречи по обмену опытом семейного воспитания.

\* Контролировать пребывание детей на свежем воздухе, не допускать

проведение мероприятий в ущерб прогулкам.