

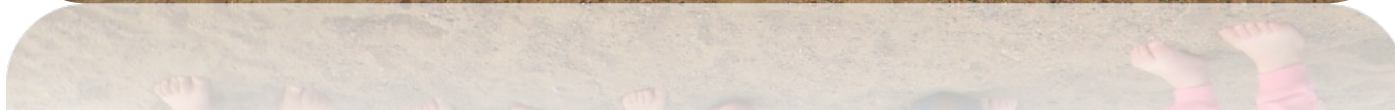
Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад «Калинка»  
города Черногорска

Система физкультурно-  
оздоровительной работы  
МАДОУ «Калинка»

Инструктор по физической культуре  
Щетинина Светлана Сергеевна

*Здоровье - наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

***Всемирная организация здравоохранения***







каликка

ANGRY BIRDS





# Участники физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

- Инструктор по физической культуре
- Медицинская сестра
- Заведующий ДОУ
- Старший воспитатель
- Учитель - логопед
- Педагог - психолог
- Воспитатели

**Программа физкультурно-оздоровительной работы  
Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
детский сад «Калинка» города Черногорска**

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников посредством систематизации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.



## **Основные направления работы:**

- **Распределение материала образовательной деятельности, двигательной нагрузки, профилактики заболеваний.**
- **Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач.**
- **Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.**

# Содержание системы физкультурно-оздоровительной работы

- ✓ Комплексы утренней гимнастики
- ✓ Комплексы минуток настроения
- ✓ Комплексы гимнастики для глаз
- ✓ Комплексы самомассажа
- ✓ Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна
- ✓ Комплексы дыхательных упражнений гимнастики
- ✓ Комплексы артикуляционной гимнастики



## Комплекс гимнастики в группе раннего возраста

от 2 до 3 лет

№1(Сентябрь)

Построение стайкой, ходьба обычная за воспитателем, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, перестроение в круг

### Упражнения без предметов «Птички»

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны и опустить. 4-6 раз.
2. «Птички клюют зернышки». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Наклониться, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх. 4-6 раз.
3. «Птички танцуют». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.  
Делать пружинку. 4-6 раз.
4. «Птички летают». Ходьба за воспитателем.
5. «Птички нюхают цветочки». Упражнение на восстановление дыхания.

## Комплекс гимнастики в группе раннего возраста

от 2 до 3 лет

№2 (Сентябрь)

Построение стайкой, ходьба обычная за воспитателем, бег обычный за воспитателем 20м, ходьба обычная, перестроение в круг

### Упражнение с массажными мячиками

1. «Покажи мячик». И.п. ноги на ширине ступни, руки с мячиками внизу. Поднять руки вперед показать мячики и спрятать их за спину. 4-6 раз.
2. «Белочка играет с мячиками». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Наклониться, положить мячики на пол, выпрямиться, затем наклониться, взять мячики. 4-6 раз.
3. «Потянушки». И.п. сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки. 4-6 раз.
4. «Белочки веселятся». Прыжки на месте.
5. Ходьба за воспитателем.







# Комплексы минуток настроения

1 квартал (сентябрь – ноябрь)		
«Приветствие»	Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте, Очень мы рады вам. Очень мы рады... Называем имя каждого ребенка, например: Очень мы рады Машеньке, Очень мы рады Оленьке, Очень мы рады Мишеньке. Мы рады, мы рады вам.	
«Солнечные лучики»	Педагог - психолог предлагает детям вытянуть руки и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.	
«Колокольчик»	Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например: – Здравствуй, Настенька! Дин-дон-дон! – Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон! И так далее, пока колокольчик не обойдет весь круг.	
«Доброе утро»	Доброе утро, глазки! Вы проснулись? Доброе утро, ушки! Вы проснулись? Доброе утро, ручки! Вы проснулись? Доброе утро, ножки! Вы проснулись? Доброе утро, дети! Мы проснулись!	<i>Потереть глазки, сделать из пальчиков бинокль и посмотреть друг на друга</i> <i>Погладить ушки, приложить ладошки за ушками (изобразить уши слона)</i> <i>Погладить рука об руку, похлопать в ладоши</i> <i>Погладить ножки, встать на коленки, руки – в упоре перед собой и постучать носочками по коврику</i> <i>Поднять руки вверх!</i>





# Комплексы самомассажа

Сентябрь	
<b>1. Массаж лица «Неболейка»</b>	
<p>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем да-да-да. Нам простуда не страшна.</p>	<p>Проводят пальцами по лбу от середины к вискам. Растирают уши. Растирают ладошки. Поднимают руки вверх.</p> <p>Трут указательные пальцы Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.</p>
<b>2. Массаж рук «Ладочки»</b>	
<p>Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая. Правой, правую ладошкой Мы пошлёпаем немножко. А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай! А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём. Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп. По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай. Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим. И погладим мы себя, Вот какая красота.</p>	<p><i>Хлопки в ладоши</i> <i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i> <i>Тоже по правой.</i> <i>Хлопки по щекам.</i> Хлопки над головой. По коленям. По плечам, По бокам. По спине, По груди. <i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i> <i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i></p>



...ТЯМЯ МНКСТУРОЙ  
...ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЁД!  
...МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!





# Комплексы оздоровительной гимнастики

## после дневного сна

Сентябрь	
Гимнастика пробуждения	<p>1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.</p> <p>3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»</p>
Ходьба по дорожкам «Здоровья»	Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).
Гимнастика после сна	<p>Физкультминутка «У меня спина прямая».</p> <p>И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.</p> <p>У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!</p>
Водные процедуры	Умывание, обливание рук прохладной водой







Тема:  
"Русская изба"

1234567890=-x:+

МЫ ЖЕ ДЕТИ







ТРИМ МЫ ВПЕРЁД!  
Ы ЦЕЛЫЙ ГОД!







# Комплексы дыхательных упражнений

<b>Сентябрь</b>	<b>«Обнимашки»</b> Исходное положение: стоя, руки перед собой На счет 1 – руки — в стороны, вдох, 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох
<b>Октябрь</b>	<b>«Листопад»</b> Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали.
<b>Ноябрь</b>	<b>«Часики идут»</b> Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так». Повторить 8—10 раз
<b>Декабрь</b>	<b>«Пузырьки»</b> Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.





# Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	- рациональная организация режима дня; - щадящий режим (адаптационный период); - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании регламентирующих документов (утренний фильтр, журнал кварцевания, график проветривания)
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурная образовательная деятельность; - подвижные игры; - динамические паузы; - профилактическая гимнастика (дыхательная, артикуляционная, плоскостопие, офтальмологическая); - малые спортивные игры.
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытьё лица и рук прохладной водой до локтя; - игры с водой
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых окнах (тёплый период); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5	Активный отдых	- развлечения и праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - театральная деятельность - усиление двигательной активности во время зимних каникул



# Формы и методы оздоровления детей

6	Фитонцидотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеззараживание помещений фитонцидами, бактерицидными установками;</li><li>- медальоны;</li><li>- увлажнение воздуха помещения.</li></ul>
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>- рациональное питание;</li><li>- ежедневная витаминизация 3-го блюда;</li><li>- индивидуальное меню (аллергия)</li></ul>
8	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение светового режима;</li><li>- цветное и световое сопровождение среды учебного процесса</li></ul>
9	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>- музыкальное сопровождение режимных процессов;</li><li>- музыкальное оформление образовательной деятельности;</li></ul>
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li><li>- игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li><li>- коррекция поведения</li></ul>
11	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"><li>- курс лекций и беседы;</li><li>- образовательная деятельность</li></ul>

## **Утро**

- ✓ Приём детей в ДОУ (фитонциды, оксолиновая мазь)
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Минутки настроения

### **Перед образовательной деятельностью**

- ✓ Гимнастика для глаз (1 комплекс в месяц)

### **Во время образовательной деятельности**

- ✓ Систематическое проведение комплексов оздоровительных мероприятий в образовательной деятельности (пальчиковая гимнастика, динамические паузы, физминутки)

## **Прогулка**

- ✓ Соблюдение режима прогулок (подвижные игры, индивидуальная работа с детьми)

### **После прогулки**

- ✓ Профилактические мероприятия – промывание носовых ходов проточной водой, оксолиновая мазь.

### **Перед обедом**

- ✓ Самомассаж, противовирусный массаж. (1 комплекс в месяц)

### **После обеда**

- ✓ Полоскание ротовой полости водой – младший возраст; полоскание ротовой полости солевым раствором – старший возраст



## **После сна**

- ✓ Закаливающие мероприятия:
- ✓ Гимнастика пробуждения (1 комплекс в месяц) (приложение 5)
- ✓ Ходьба по дорожкам «здоровья» - профилактика плоскостопия
- ✓ Гимнастика после сна (приложение 5)
- ✓ Умывание прохладной водой лица и рук до локтя

## **Перед прогулкой**

- ✓ Проведение дыхательных упражнений. (Приложение 6)

## **2-я прогулка**

- ✓ Соблюдение режима прогулок (хороводные игры, индивидуальная работа с детьми)

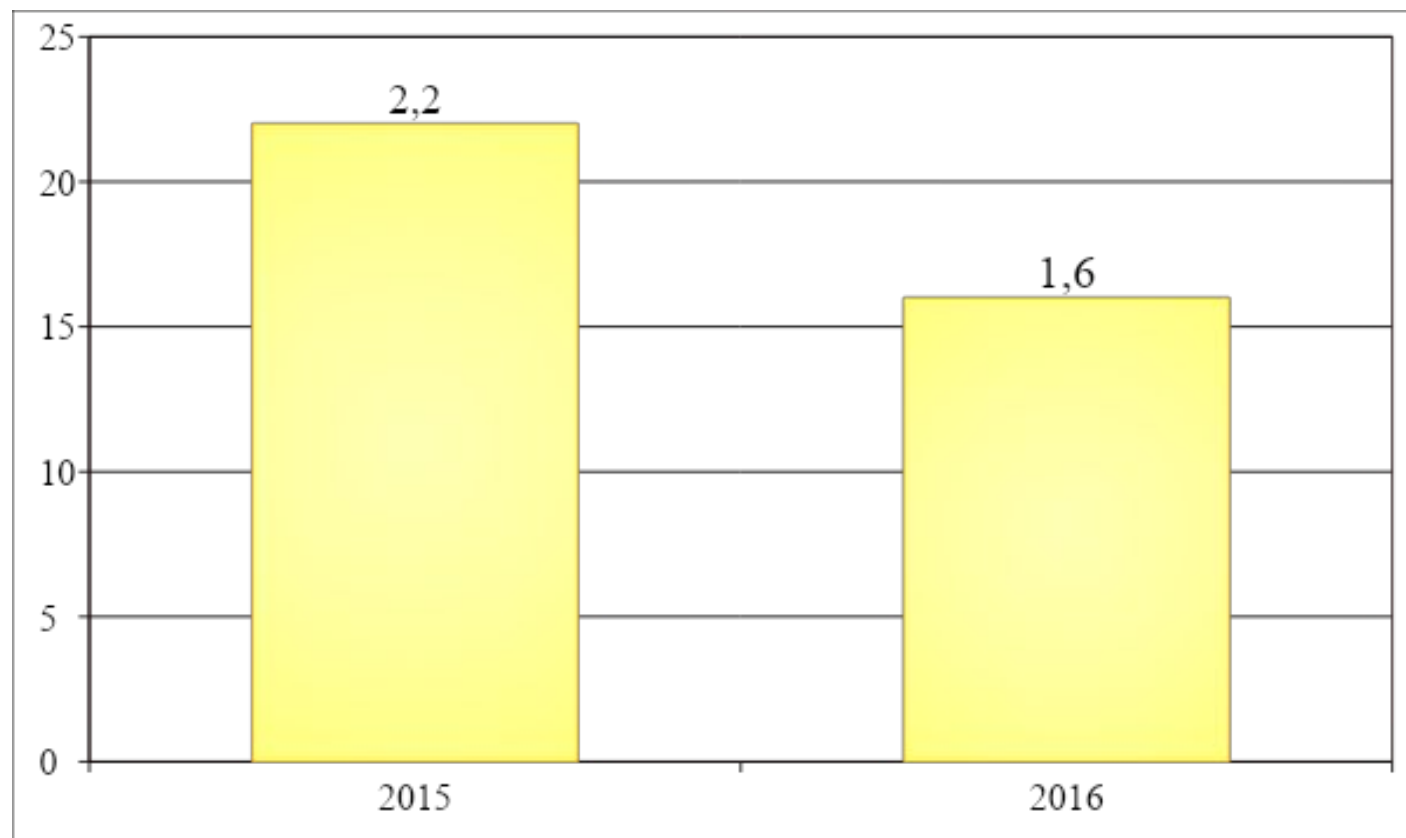
## **Перед ужином**

- ✓ Проведение артикуляционной гимнастики. (Приложение 7)

## **Вечер**

- ✓ 3-я прогулка. Соблюдение режима прогулок (подвижные игры, индивидуальная работа с детьми)
- ✓ Организация малоподвижных, хороводных игр
- ✓ Проведение бесед о здоровом образе жизни.

# Динамика снижения заболеваемости за 2015-2016 гг.















*Спасибо за  
внимание!*