

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Детский сад № 16 «Светлячок»

Выписка
из основной образовательной
программы дошкольного
образования

**Организация физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ
(двигательный режим)**

Лобва
2016 г.

План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	ежемесячно	воспитатель
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	воспитатель
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движений.	сентябрь - октябрь	Старшая медсестра
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Физкультурно-оздоровительная работа		
Антропометрия	сентябрь	Старшая медсестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	Старшая медсестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	сентябрь	Старшая медсестра
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	по плану	Заведующий, старшая медсестра
Обеспечение дежурства старшей медсестры во время проведения спортивных мероприятий	по плану	Заведующий
Обеспечение занятий по физическому воспитанию аптечкой	сентябрь	Старшая медсестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	воспитатели, инструктор по физической культуре
Проведение физкультминуток	по мере необходимости	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели, медсестра
Подбор комплекса упражнений для глаз	в течение года	воспитатели, медсестра
Проведение упражнений для глаз под контролем медицинской сестры	в течение года	воспитатели, медсестра
Организационно – массовая работа		

Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	воспитатели, инструктор по физической культуре
Участие в спортивных мероприятиях	по плану района	воспитатели
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатели, инструктор по физической культуре
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	воспитатели, инструктор по физической культуре
Оборудование спортивных уголков в группах	В течении года	воспитатели
Работа с педагогическим коллективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану	воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре, заведующий
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья.	в течение года	заведующий, воспитатели, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	воспитатели
Хозяйственная работа		
Приобретение нового спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, зав. хозяйством
Ремонт имеющегося спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, зав. хозяйством

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	ежедневно 7.00 — 8.20	Воспитатели
Осмотр детей	ежедневно в утренний прием	Старшая медсестра
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	Воспитатели
Завтрак, обед, полдник	по режиму	Повар, медсестра, воспитатели
Физкультурные занятия	по сетке	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Музыкальные занятия	занятия по сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
физкультминутки	по мере необходимости	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры по плану воспитатели	по плану	воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану	воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	воспитатели, инструктор по физической культуре
Физкультурный праздник	2 раза в год	воспитатели, инструктор по физической культуре

День здоровья	1 раз в квартал	воспитатели, инструктор по физической культуре
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой)	в течение дня ежедневно	воспитатели, медсестра
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	медсестра, педиатр
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, медсестра
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, медсестра
Тепловой и воздушный режим	по графику	воспитатели, медсестра, зав. хозяйством
Санитарно-гигиенический режим	постоянно	воспитатели, медсестра, зав. хозяйством
Консультативная и просветительная работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, медсестра
Консультативная и просветительная работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, медсестра

Двигательный режим в ДОУ

Двигательный режим в младшей группе

№	Виды занятий и форма двигательной активности	Дозировка	Время за неделю
Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов			
1.	Утренняя гимнастика	6 мин * 5 дней	30 мин
2.	Физкультминутки	2 мин * 5 дней	10 мин
3.	Динамические паузы	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин

5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
Организованная двигательная деятельность			
8.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	15 мин *3 раза	45 мин
	Музыкальные занятия	15 мин *2 раза	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность			
9.	Самостоятельная игровая деятельность	20 мин * 5 дней	1ч40 мин
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10.	Физкультурный досуг	15 мин * 1раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	25 мин * 2 раза в год	
12.	День здоровья	1 раз в квартал	

Двигательный режим в средней группе

№	Виды занятий и форма двигательной активности	Дозировка	Время за неделю
Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов			
1.	Утренняя гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
2.	Физкультминутки	3 ин * 5 дней	15 мин
3.	Динамические паузы	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	20 мин * 5 дней	1 ч 40 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
Организованная двигательная деятельность			
8.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	20 мин *3 раза	60 мин
	Музыкальные занятия	20 мин*2 раза	40 мин
Самостоятельная двигательная деятельность			
9.	Самостоятельная игровая деятельность	30 мин * 5 дней	2 ч 30 мин
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10.	Физкультурный досуг	20 мин * 1раз в мес	
11.	Физкультурный праздник	45 мин * 2 раза в год	
12.	День здоровья	1 раз в квартал	

Двигательный режим в старшей группе

№	Виды занятий и форма двигательной активности	Дозировка	Время за неделю
Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов			
1.	Утренняя гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
2.	Физкультминутки	4 мин * 5 дней	20 мин
3.	Динамические паузы	10мин* 2 раза *	1 ч 40 мин

		5 дней	
4.	Подвижные игры на прогулке	25 мин * 5 дней	2 ч 05 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6.	Оздоровительный бег	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
Организованная двигательная деятельность			
8.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	25 мин * 3 раза	1 ч 15 мин
	Непрерывная образовательная деятельность на музыкальных занятиях	25*2 раза	50 мин
Самостоятельная двигательная деятельность			
9.	Самостоятельная игровая деятельность	35 мин * 5 дней	2 ч 55 мин
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10.	Физкультурный досуг	25 мин * 1 раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
12.	День здоровья	1 раз в квартал	

Двигательный режим в подготовительной группе

№	Виды занятий и форма двигательной активности	Дозировка	Время за неделю
Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов			
1.	Утренняя гимнастика	12 мин * 5 дней	1 ч
2.	Физкультминутки	6 мин * 5 дней	30 мин
3.	Динамические паузы	10 мин * 2 раза * 5 дней	1 ч 40 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	30 мин * 5 дней	2 ч 30 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6.	Оздоровительный бег	7 мин * 5 дней	35 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
Организованная двигательная деятельность			
8.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	30 мин * 3 раза	1 ч 30 мин
	Непрерывная образовательная деятельность на музыкальных занятиях	30 мин * 2 раза	60 мин
Самостоятельная двигательная деятельность			
9.	Самостоятельная игровая деятельность	40 мин * 5 дней	3 ч 20 мин
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
10.	Двигательная деятельность «Веселый футбол»	30 мин	30 мин
11.	Физкультурный досуг	30 мин * 1 раз в мес	
12.	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
13.	День здоровья	1 раз в квартал	

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> • Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием • Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. • Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. • Отвечает за проведение ремонта. • Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.
Старшая медсестра	<ul style="list-style-type: none"> • Осматривает детей во время утреннего приема. • Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. • Осуществляет контроль за режимом дня. • Оказывает доврачебную помощь. • Наблюдает за динамикой физического развития детей. • Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем. • Проверяет организацию питания в группах. • Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых комнат и других помещений учреждения. • Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей. • Контролирует качество поставленных продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации. • Следит за качеством приготовления пищи. • Ведет бракераж сырых и вареных продуктов. • Следит за выполнением графика получения пищи по группам.
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. • Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. • Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. • Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятиях, физкультурных досугов и праздников. • Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов ритмики в домашних условиях.
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> • Проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультурные досуги, праздники, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. • Соблюдают режим дня. • Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медсестру, заведующую.

	<ul style="list-style-type: none"> • Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. • На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведение закаливающих мероприятий. • Проводят просветительскую работу среди родителей и детей. • Проводит диагностику двигательных навыков совместно с медсестрой.
Младший воспитатель (помощник воспитателя)	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщение детей к труду, привитием им санитарно-гигиенических навыков. Обеспечение санитарного состояния помещений, оборудования, инвентаря. • Охрана и укрепление здоровья детей, присмотр и уход за ними: сопровождение на прогулки, одевание, умывание, закаливание, кормление, укладывание детей в постель. • Уборка постелей после сна. • Ежедневная санитарно-гигиеническая обработка санузлов в группе. • Смена постельного белья в группах один раз в неделю. • Поддерживание чистоты постельного белья, полотенец, своевременная их смена.
Заведующий хозяйством	<ul style="list-style-type: none"> • Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. • Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. • Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.
Повар	<ul style="list-style-type: none"> • Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. • Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. • Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> • Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. • Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. • Следит за состоянием ограждения территории детского сада.
Сторож	<ul style="list-style-type: none"> • Следит за дежурным освещением. • Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.
Прачечная	<ul style="list-style-type: none"> • Своевременная и качественная стирка белья, спецодежды, полотенец, штор и т.д. • Мелкий ремонт спецодежды вручную и на швейной машине, нашивка меток. • Контролирует своевременной смены белья по группам согласно установленному графику.