

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

297400, Российская Федерация Республика Крым, город Евпатория, улица Некрасова, дом 100,
+7 (36569) 54778;_29-evp@crimeaedu.ru

**Саранцева
Ирина
Николаевна** Подписано
цифровой подписью:
Саранцева Ирина
Николаевна
Дата: 2023.09.01
09:10:32 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«ДС № 29 «Чебурашка»

И.Н.Саранцева

«30» августа 2023 г

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В МБДОУ «ДС №29 «ЧЕБУРАШКА»
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

Евпатория-2023 г.

Организация закаливания детей

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы:

- постепенность,
- систематичность,
- комплексность,
- учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- специальные оздоровительные мероприятия.

Проветривание

Все помещения должны ежедневно проветриваться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа, обеспечивается естественное сквозное (в присутствии детей не проводится) или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Прогулка

Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях. На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусматривать подвижные и спортивные игры.

Оздоровительные процедуры после дневного сна

Оздоровительные процедуры после дневного сна являются важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

Двигательный режим

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет

Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (10)	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
	б) на улице	1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю(15)	1 раз в неделю(20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно - оздоровите льная работа в режиме дня	а)утренняя гимнастика	Ежедневно (5)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по (10–15)	Ежедневно, на каждой прогулке по (15–20)	Ежедневно, на каждой прогулке по (20–25)	Ежедневно, на каждой прогулке по (25–30)	Ежедневно, на каждой прогулке по (30–40)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10)	Ежедневно (15)	Ежедневно (15)	Ежедневно (20)	Ежедневно (20)
	г) физкультминутки (2 раза в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (15)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц(30)	1 раз в месяц (40)
	б) физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоя тельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спорт игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Для реализации двигательной потребности детей используется специальное оборудование и спортивный инвентарь, площадки со спортивными снарядами в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы образовательной деятельности по физическому развитию детей: подвижные игры, спортивные упражнения,

пешие переходы, экскурсии и т.д.

Важно 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.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Занятия по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей организуются в соответствии с действующим СанПиН. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей – 10 минут;
- во второй младшей группе — 15 минут;
- в средней группе — 20 минут;
- в старшей группе — 25 минут;
- в подготовительной к школе группе — 30 минут.

Специфика месторасположения МБДОУ позволяет использовать природные ресурсы в физическом развитии детей. Один раз в неделю для детей организуется занятие по физическому развитию детей на открытом воздухе, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний, а также благоприятных погодных условиях.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях работу по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и другие виды отдыха.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.