

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Золотой ключик» города Евпатории Республики Крым»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

« 24 » 11 20 22 г.

протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Ю.С. Новоткина

20 23 г.

приказ № 89

ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
С ВОСПИТАННИКАМИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» ГОРОДА ЕВАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации и проведении физкультурных занятий с воспитанниками на открытом воздухе в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 2 «Золотой ключик» города Евпатории Республики Крым» (далее – Положение, Учреждение) регламентирует организацию и проведение физкультурных занятий с детьми на открытом воздухе.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. (в ред. от 21.01.2019 г.);
- Основной образовательной программой дошкольного образования и Адаптированной основной программой дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи Учреждения;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Методическими рекомендациями «Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5-7 лет в дошкольных учреждениях», утв. приказом Минздрав СССР от 29.10.1984 г. № 11-14/26-6;
- Методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утв. приказом Министерства здравоохранения СССР 23 декабря 1982 г. №08-14/12;
- Уставом Учреждения;
- Инструкцией № 1 по охране жизни и здоровья воспитанников Учреждения.

1.3. Положение, а также изменения и дополнения к нему, принимаются педагогическим советом и утверждаются приказом заведующего Учреждением.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми педагогическими работниками.

2. Цели и задачи

2.1. *Физкультурные занятия на открытом воздухе* являются одним из видов физкультурно-оздоровительной работы с детьми в Учреждении.

2.2. *Цели физкультурных занятий на открытом воздухе* – укрепление здоровья, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, закаливание детского организма.

2.3. Задачи физкультурных занятий на открытом воздухе:

оздоровительные

- обеспечить совершенствование функциональных систем и закаливание организма воспитанников;
- способствовать расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма воспитанников;

развивающие

- развивать двигательные способности у детей;
- развивать физические качества (сила, выносливость, ловкость);
- улучшать работу координационных механизмов;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;

воспитательные

- формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- вызывать положительные эмоции и радостные ощущения от занятий физическими упражнениями.

3. Требования к санитарному состоянию места проведения физкультурных занятий на открытом воздухе и обеспечению безопасности детей

3.1. Местом проведения физкультурных занятий на открытом воздухе могут быть: спортивные и групповые площадки, дорожки на территории и вокруг здания Учреждения.

Площадки и дорожки должны быть с твердым покрытием (асфальтированные).

В ДОУ должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным). По периметру площадки размещаются: гимнастическая стенка с 8-10 пролетами, 4-6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6-8 мишеней для бросков, яма с песком для прыжков.

3.2. Санитарное содержание мест проведения физкультурных занятий на открытом воздухе должно соответствовать требованиям СанПиН.

3.3. Уборка спортивной площадки проводится дворником ежедневно: утром за 1 час до прихода детей и по мере загрязнения территории.

3.4. Уборка игровых площадок проводится ежедневно.

3.5. Перед выходом детей на физкультурное занятие воспитатель обязан осмотреть территорию площадки на предмет ее соответствия требованиям безопасности.

3.6. Решение о проведении, отмене физкультурных занятий на открытом воздухе принимает заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе на основании фактического состояния погодных условий, наличия или отсутствия загазованность воздуха, и доводит его до сведения инструктора по физической культуре, воспитателей и заведующего Учреждением.

3.7. Неблагоприятными погодными условиями, при которых не рекомендуется проводить физкультурные занятия на открытом воздухе, считаются дождь, снег, град, мороз от -15°C и ниже, температура воздуха от $+30^{\circ}\text{C}$ и выше, штормовое предупреждение, ветер от 7 м/с и более.

При определении фактического состояния погоды необходимо учитывать ветро-холодовой индекс (*Приложение 1*).

3.8. Воспитатели, инструктор по физкультуре обязаны строго соблюдать правила обучения детей сложным видам движений с обязательной страховкой при их выполнении.

4. Подготовка работников Учреждения и родителей воспитанников к проведению занятий на открытом воздухе

4.1. В начале учебного года заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе, старший воспитатель, инструктор по физической культуре проводят семинар-практикум для воспитателей с целью правильной организации занятий с детьми на открытом воздухе.

В содержание семинара-практикума включаются вопросы организации, методики и создания условий для проведения занятий на открытом воздухе, индивидуального подхода к детям с различным уровнем здоровья, осуществления медико-педагогического контроля за их проведением и эффективностью.

4.2. Воспитатели и медицинская сестра проводят анализ здоровья детей (по содержанию медицинских карт) для обеспечения индивидуального подхода к каждому ребенку.

4.3. На общем родительском собрании в начале учебного года решается вопрос преемственности в осуществлении закаливающих мероприятий, проводимых в семье и детском саду, в т.ч. занятий на открытом воздухе.

5. Требования к одежде и обуви для занятий на открытом воздухе

5.1. Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

5.2. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать росту и полноте детей.

5.3. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной и гигиеничной со стелькой из гигроскопичного воздухопроницаемого эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью.

5.4. Обувь должна быть на 1-2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу.

5.5. После занятий обувь рекомендуется чистить и просушивать.

5.6. Спортивная одежда хранится отдельно от спортивной обуви в специальных мешках для каждого ребенка.

5.7. Спортивная одежда должна быть легкой, из хлопчатобумажных, трикотажных или рыхлых шерстяных тканей.

5.8. Спортивная одежда не должна стеснять движений, снижать двигательную активность, мешать необходимой отдаче тепла, вызывать повышенного потоотделения.

5.9. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слоистости (2, 3 и более слоев).

После занятий спортивную одежду рекомендуется просушивать.

5.10. Воспитатель, инструктор по физкультуре, медицинская сестра осуществляют контроль соответствия одежды температуре наружного воздуха (*Приложение 2*).

6. Организация и режим проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

6.1. Физкультурные занятия на открытом воздухе являются обязательной составляющей частью режима дня детей в Учреждении.

6.2. Физкультурные занятия на открытом воздухе проводятся в дошкольных возрастных группах (старших, подготовительных) круглогодично, в системе, в соответствии с утвержденным расписанием на учебный год и летний оздоровительный период.

6.3. В группах раннего возраста, младших и средних дошкольных группах физкуль-

турные занятия на открытом воздухе проводятся в летний оздоровительный период.

6.4. Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную активность детей:

- в эти дни не проводятся пешие переходы;
- если занятие проводится в начале прогулки, необходимо проверить, чтобы после него все дети растерлись насухо, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые сильно вспотели, должны находиться в группе 10-15 мин. под наблюдением помощника воспитателя, а затем выйти на прогулку. Такие занятия рекомендуется проводить в теплое время года;
- если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель предлагает детям игры малой подвижности. Такие занятия рекомендуется проводить в холодное время года.

6.5. Физкультурные занятия на открытом воздухе проводят воспитатели.

6.6. Для проведения физкультурных занятий на открытом воздухе инструктор по физической культуре разрабатывает конспекты и карточки занятий для всех возрастных групп на учебный год и оздоровительный период.

6.7. Структура физкультурных занятий на открытом воздухе состоит из вводной, основной и заключительной частей.

6.8. Продолжительность физкультурных занятий на открытом воздухе и их частей определяется в зависимости от возраста детей.

Возрастная группа	Продолжительность частей занятий, (мин.)			Общая продолжительность занятий, (мин.)
	вводная	основная	заключительная	
старшая	4-5	21-25	4-5	25-30
подготовительная	4-5	21-25	4-5	30-35

6.9. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе осуществляется в соответствии с методикой их проведения в разных возрастных группах, при этом предусматривается использование 50% времени для выполнения беговых упражнений.

6.10. Первые занятия на открытом воздухе проводятся в теплое время года для включения защитных механизмов организма ребенка, предохраняющего его от переохлаждения.

Занятия на открытом воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр.

6.11. Упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) необходимо чередовать с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

6.12. В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуется предлагать детям игры и упражнения с пением и говорением.

6.13. После проведения физкультурных занятий дети в раздевалках или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду: сначала снимают куртку от спортивного костюма и майку, растираются; потом снимают обувь и брюки.

6.14. Во время переодевания детей присутствуют и оказывают им помощь воспитатель, помощник воспитателя и медицинская сестра. Медицинская сестра и воспитатель визуально регистрируют состояние детей, решают вопрос об одежде, нагрузке индивидуально для каждого ребенка.

7. Медико-педагогический контроль физкультурных занятий на открытом воздухе

7.1. При проведении физкультурных занятий на открытом воздухе обязателен контроль состояния детей со стороны педагогических и медицинских работников.

7.2. Медико-педагогический контроль физкультурных занятий на открытом воздухе осуществляют заведующий Учреждением, заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе, старший воспитатель, медицинская сестра.

7.3. Для проведения контроля используется метод индивидуального хронометража, при котором отмечается, насколько рационально использовано время каждой части занятия, какова двигательная активность детей (общая и моторная плотность занятия).

7.4. Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомеров.

7.5. При осуществлении контроля необходимо обращать внимание на:

- формирование правильной осанки;
- формирование свода стопы;
- обучение правильному дыханию, ритмичному сочетанию глубокого дыхания с движениями; дыханию через нос, рот, сочетанию дыхания с движением.

7.6. Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

7.7. Одним из важнейших показателей является определение внешних признаков утомления. Воспитатель, медицинская сестра, наблюдая за детьми во время занятий, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности (*Приложение 3*).

8. Медицинский контроль физкультурных занятий на открытом воздухе

8.1. К физкультурным занятиям на открытом воздухе допускаются дети I, II, III групп здоровья.

8.2. Воспитатели должны хорошо знать состояние здоровья каждого ребенка для обеспечения индивидуального подхода на занятиях.

8.3. Особо нуждаются в физкультурных занятиях на открытом воздухе дети, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, как невротические реакции, экссудативный диатез, заболевания органов дыхания, ЛОР-органов, частые простудные заболевания.

8.4. Индивидуальный подход к детям, имеющим заболевания, перечисленные в п. 8.3, осуществляется в:

- первоначальном проведении занятий на воздухе в теплое время года;
- постепенном наращивании физической нагрузки;
- замене бега со средней скоростью медленным бегом;
- сокращении продолжительности медленного бега наполовину;
- уменьшении числа повторов игр.

8.5. В некоторых случаях дети освобождаются от физкультурных занятий на открытом воздухе:

- вновь поступившие дети;
- после перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия;
- дети с длительным периодом реконвалесценции (после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита) освобождаются на 3-5 занятий;
- дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача.

8.6. Дети, освобожденные от занятий, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся вместе с детьми и помогают воспитателю (убирают или поднимают пособия, наблюдают за выполнением правил в играх и т.д.).

График показателей ветро-холодового индекса в Крыму

Ветро-холодовой индекс – это субъективное восприятие температуры, на которое влияет скорость ветра (Так, ветер со скоростью 1 м/с, субъективно снижает температуру на 2 °С).

Скорость ветра, м/с	Фактические показания термометра, °С					
	+10	+5	0	от-5	до -10	-15
	Эквивалентная температура, °С					
Штиль	10	5	0	-10	-10	-15
2-3	9	3	-2	-12	-12	-17,5
4-5	4	-2	-6	-14	-14	-21
6-7	2	-5	-12	-19	-25,5	-32
8-9	0	-7	-14	-22	-29	-35,5
10	-1	-7,5	-15,5	-23	-30,5	-36,5
11-12	-1,5	-8	-17	-24	-32	-38
13-14	-2	-10	-18	-26	-34,5	-40
15-16	-3	-11	-19	-27	-35	-42
17-18	-3,5	-12	-20	-28	-36	-43

Примечание: свыше 18 м/с дополнительный эффект незначителен.

Одежда для проведения физкультурных занятий на открытом воздухе в течение года

Одежда	Температура воздуха при скорости ветра 0,1-0,6 м/сек
1. Трусы, майка, носки, спортивные тапочки	от +20°С и выше
2. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, трусы, носки, кеды	от +19°С до +15°С
3. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, х/б носки, кеды	от +14°С до +10°С
4. Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, вместо колготок х/б носки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке	от +9°С до +3°С
5. Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке	от +2°С до -5°С
6. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки	от -6°С до -11°С
7. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, трусы, колготы, рейтузы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки, ветровка	от -11°С до -18°С и ветер

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	небольшая	средняя
Окраска кожи лица и шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения задания

