

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 8
г. Вязьмы Смоленской области
_____ Н.В. Мацкул
«31» августа 2022 г.

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ д/с №8 г. Вязьмы Смоленской области

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание
Создание условий для двигательной активности детей	<ul style="list-style-type: none">- гибкий режим- ООД по подгруппам- оснащение (физкультурный зал, спортивный инвентарь, центры физкультуры и здоровья в группах, спортивная площадка на территории ДОУ, спортивное оборудование на прогулочных участках- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности и система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика- приём детей на свежем воздухе- ООД с детьми по физической культуре- ООД по музыкальному развитию- физкультура на улице- физминутки во время ООД- двигательная активность на прогулке- подвижные игры- гимнастика после дневного сна- физкультурные досуги, соревнования- игры, хороводы, игровые упражнения- психогимнастика- оценка эмоционального состояния детей
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none">- утренний приём на свежем воздухе- утренняя гимнастика- облегченная форма одежды- босохождение после сна- контрастные воздушные ванны- солнечные ванны (в летнее время)
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none">- введение овощей, фруктов, соков- питьевой режим- витаминизация
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- диагностика уровня физического развития- диспансеризация детей детской поликлиникой- диагностика уровня физической подготовленности- диагностика развития ребенка- обследование учителем-логопедом- обследование учителем-дефектологом- обследование педагогом-психологом

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Система закаливающих мероприятий

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие требования:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме организованной образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения, другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении или на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. В день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	3-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при	Воздушная ванна	Индивидуально				

комфортной температуре в помещении						
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 раза в день по 1 ч 50 мин-2 часа	2 раза в день по 1 ч 40 мин-2 часа
		с учетом погодных условий				
Полоскание горла после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-7	3-5	3-5
		подготовка и сама процедура				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15				
Проветривание: - одностороннее (в присутствии детей); - сквозное проветривание (в отсутствие детей); - утром перед приходом детей; - перед возвращением детей с дневной прогулки; - во время дневного сна, вечерней прогулки	Воздушная ванна	В холодное время года проводится кратковременно(5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2				