

Система физкультурно-оздоровительной работы.

В детском саду проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении, обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

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. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка длительностью 1–3 минуты.

Содержание двигательного режима.

№	Виды двигательной активности	Время в режиме дня
<i>1. Физкультурно-оздоровительная работа</i>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе
1.2	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 минут.
1.3	Музыкально – ритмическая пауза.	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 минут.
1.4	Гимнастика после сна.	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 минут.
1.5	Пальчиковая гимнастика	По мере необходимости. Длительность 2 – 3 минуты.
1.6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки.
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время прогулки. Длительность 10 – 15 минут.
1.8	Хожение босиком	Ежедневно (тёплое время года). Длительность 3 – 7 минут.
1.9	Дорожки здоровья.	Ежедневно, после сна и в свободной деятельности по желанию детей.
<i>2. Специально – организованная образовательная деятельность</i>		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю по расписанию.
2.2	По музыкальному воспитанию	Два раза в неделю по расписанию.

<i>1. Самостоятельная деятельность детей</i>		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении или на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<i>4. Физкультурно-массовые мероприятия</i>		
4.1	Неделя здоровья «В здоровом теле, здоровый дух»	В соответствии с годовым планом.
4.2	Физкультурный досуг	В соответствии с годовым планом.
4.3	Физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе.	В соответствии с годовым планом.
4.4	Игры – соревнования между возрастными группами	В соответствии с годовым планом.
<i>5. Музыкально – театрализованные представления</i>		
5.1	Танцевальный карнавал	В соответствии с годовым планом.
5.2	Театрализованные представления и спектакли	В соответствии с годовым планом.
<i>6. Сотрудничество с родителями</i>		
6.1	Физкультурные воспитательно - образовательные дела детей совместно с родителями в дошкольном учреждении.	В соответствии с годовым планом.
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, недель здоровья, туристических прогулок, посещения открытых занятий.

Закаливающие мероприятия.

Мероприятия	Время в режиме дня			
	П-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
Прогулка	Ежедневно			
Проветривание в присутствии детей (группового помещения во время дневного сна)	13.00-14.30	13.00-14.30	13.00-14.30	13.00-14.30
Мытьё рук до локтя	Ежедневно перед приёмом пищи			
Солнечные ванны	Ежедневно 3 раза в день первая и вторая половина дня во время прогулки детей			
Воздушные ванны	Ежедневно 3 раза в день первая и вторая половина дня во время прогулки детей			
Дорожки здоровья	Ежедневно после дневного сна во время проведения гимнастики после сна			
Ходение босиком	Ежедневно в тёплый период года			
Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Ежедневно после дневного сна во время проведения гимнастики после сна			