

## Физкультурно-оздоровительная работа

В ДОУ проводят постоянную работу 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 нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать 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 у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

### Иные характеристики содержания программы:

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Время проведения	Вид оздоровления (ответственный)	Возраст				
		1,6- 3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
До завтрака	Утренняя гимнастика (воспитатель)	Ежедневно по комплексам соответственно возрасту. 1 комплекс на 2 недели.				
Во время и между ООД	Физкультминутки (воспитатель)	Ежедневно с сентября по май по 1-2 упражнения для младших и 3-4 для средних и старших				
	Физкультурные занятия (воспитатель)	8-10 минут	15 минут 1 занятие в неделю на воздухе	20 минут 1 занятие в неделю на воздухе	20 - 25мин. 1 занятие в неделю на воздухе	30 мин. 1 занятие в неделю на воздухе.
В период прогулки	Подвижные игры на воздухе (воспитатель)	Ежедневно 8-10 минут				
После сна	Гимнастика после сна «Пробуждение» (воспитатель)		Ежедневно с применением упражнений из комплексов дыхательной гимнастики, самомассажа, комплексов для осанки и профилактики плоскостопия.			

#### Режим двигательной активности

Формы работы	Вид деятельности	Условия организации	Длительность (мин)				
			1,6 - 3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет

ООД по ОО «Физическое развитие»	В помещении	Оборудование зала (спорт инвентарь). Спортивный уголок в группах. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению	2 раза в недел ю	3 раза в неделю			
			8-10 минут	15 минут	20 минут	20-25 мин.	30 мин.
	На улице	Прогулочные площадки.  Оборудование спортивной площадки. Выносной спорт. инвентарь		1 занятие в неделю на воздухе . 15 мин.	1 занятие в неделю на воздухе . 20 мин.	1 занятие в неделю на воздухе . 25 мин.	1 занятие в неделю на воздухе . 30 мин.
ООД по ОО «Художественн о-эстетическое развитие» (музыка)	В помещении	Оборудование зала. Музыкальный уголок в группах. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению. Музыкальное сопровождени е	2 раза в неделю				
			8-10 минут	15 минут	20 минут	20-25 мин.	30 мин.
Физкультурно- оздоровительна я работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Атрибуты зала. Музыкальное сопровождени е	Ежедневно.				
			5 мин. Из 3-4 ОРУ	5-6 мин. Из 5-6 ОРУ	6-8 мин. Из 6-7 ОРУ	8-10 мин. Из 6-8 ОРУ	10-12 мин. Из 8-10 ОРУ
	Прогулка	Прогулочные площадки, выносной материал, игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению	Ежедневно 3-4 часа				
Подвижные и спортивные игры		Картотека игр. Атрибуты. Музыкальное сопровождени е	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером)				
			10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.

	Пальчиковая гимнастика	Картотека игр. Атрибуты. Музыкальное сопровождение	1 раз в день утром 3-4 мин.				
	Гимнастика после сна	Картотека. Групповая комната, спальня, дорожки здоровья, музыкальное сопровождение	-	5 мин.	5-7 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
	Физкультминутки и в середине статистической ООД	Картотека игр. Атрибуты. Музыкальное сопровождение	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД				
Активный отдых	Физкультурный досуг	Конспект досуга Атрибуты Музыкальное сопровождение	1 раз в месяц				
			10-15 мин.	15-20 мин.	20 мин.	30-40 мин.	40 мин.
	Физкультурный праздник	Конспект праздника Атрибуты Музыкальное сопровождение	-	-	2 раза в год		
Самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельное использование спортивного инвентаря, самостоятельные подвижные и спортивные игры)	Прием детей , Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно				
	Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером		Ежедневно				