**Режим двигательной активности воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** |
| **3 - 4 года** | **4 - 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю15 – 20 минут | 2 раза в неделю20 -25 минут | 2 раза в неделю25 -30 минут | 2 раза в неделю30 -35 минут |
| б) на улице | 1 раз в неделю15 – 20 минут | 1 раз в неделю20 -25 минут | 1 раз в неделю25 -30 минут | 1 раз в неделю30 -35 минут |
| Физкультурно-оздоровительная работа | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно5-6 минут | Ежедневно6-8 минут | Ежедневно8-10 минут | Ежедневно10-12 минут |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза(утром и вечером)15-20 минут | Ежедневно2 раза(утром и вечером)20 - 25 минут | Ежедневно2 раза(утром и вечером)25 - 30 минут | Ежедневно2 раза(утром и вечером)30 - 35 минут |
| в) физкультминутки (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 |
| г) занятия в бассейне | 1 раз в неделю15 – 20 минут | 1 раз в неделю20 -25 минут | 1 раз в неделю25 -30 минут | 1 раз в неделю30 -35 минут |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц15 – 20 минут | 1 раз в месяц20 -25 минут | 1 раз в месяц25 -30 минут | 1 раз в месяц30 -35 минут |
| б) физкультурный праздник | - | 2 раза в годдо 45 минут | 2 раза в годдо 60 минут | 2 раза в годдо 60 минут |
| д) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) совместное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды** | **Особенности организации** |
|  | **Медико-профилактические** |
|  | *Закаливание*  в соответствии с медицинскими показаниями |
| 1. | бширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно  |
| 2. | Воздушно-контрастное закаливание | Все группы ежедневно |
| 3.  | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
|  | *Профилактические мероприятия* |
| 1. | витаминотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
| 2. | витаминизация 3-х блюд | ежедневно |
| 3. | употребление фитонцидов (лук, чеснок) | Осенне-зимний период |
| 4. | полоскание рта после еды | ежедневно |
| 5. | чесночные бусы | ежедневно, по эпидпоказаниям |
|  | *Медицинские* |
| 1. | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| 3. | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 4. | профилактические прививки | По возрасту |
| 5. | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 6. | организация и контроль питания детей | ежедневно |
|  | *Физкультурно- оздоровительные* |
| 1. | коррегирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 2. | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4. | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 8. | динамические паузы | ежедневно |
|  |
|  | *Образовательные* |
| 1. | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |

**Формы организации работы с детьми пообразовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | Возраст  | ОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов  | Самостоятельная деятельность  |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Активный отдых6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 2-5 лет I младшая,II младшая, средняя группы | ОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующееВ НОД по физическому воспитанию:-тематические комплексы-сюжетные-классические-с предметами-подражательный комплексФиз.минуткиДинамические паузыОбучающие игры по инициативе воспитателя(сюжетно-дидактические),развлечения | *Утренний отрезок времени*Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-сюжетно-игровая-тематическая-полоса препятствийПодражательные движения*Прогулка* Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движения*Вечерний отрезок времени, включая прогулку*Гимнастика после дневного сна:- коррекционная-оздоровительная-сюжетно-игровая-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья (ср. гр.)Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал | ИграИгровое упражнение Подражательные движенияСюжетно-ролевые игры |
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения.2.Общеразвивающие упражнения3.Подвижные игры4.Спортивные упражнения5.Спортивные игры6.Активный отдых7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 5-7 лет, старшая и подгот.к школе группы | ОД по физическому воспитанию:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)В занятиях по физическому воспитанию:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрРазвлечения, ОБЖ, минутка здоровья | *Утренний отрезок времени*Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическая-аэробика (подгот. гр.)Подражательные движения*Прогулка* Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаЗанятия по физическому воспитанию на улицеПодражательные движенияЗанятие-поход (подгот. гр.)*Вечерний отрезок времени, включая прогулку*Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движенияФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровьяОбъяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. | Игровые упражненияПодражательные движенияДидактические, сюжетно-ролевые игры |

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы взаимодействия с семьями воспитанников** |
| **Физическое развитие** | 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
* Зоны физической активности,
* Закаливающие процедуры,
* Оздоровительные мероприятия и т.п.
1. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
2. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДО.
3. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
4. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДО.
5. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
6. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
7. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
8. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДО с медицинскими учреждениями.
9. Организация консультативного пункта для родителей в ДО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
10. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДО.
11. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с медицинскими работниками.
12. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
13. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
14. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
15. Взаимодействие с родителями по вопросам физического развития детей.
16. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
17. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДО и уважению педагогов.
 |