**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 неделю  15 – 20 минут | 2 раза в неделю  20 -25 минут | 2 раза в неделю  25 -30 минут | 2 раза в неделю  30 -35 минут |
| б) на улице | 1 раз в неделю  15 – 20 минут | 1 раз в неделю  20 -25 минут | 1 раз в неделю  25 -30 минут | 1 раз в неделю  30 -35 минут |
| Физкультурно-оздоровительная работа | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  5-6 минут | Ежедневно  6-8 минут | Ежедневно  8-10 минут | Ежедневно  10-12 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 неделю  15 – 20 минут | 1 раз в неделю  20 -25 минут | 1 раз в неделю  25 -30 минут | 1 раз в неделю  30 -35 минут |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  15 – 20 минут | 1 раз в месяц  20 -25 минут | 1 раз в месяц  25 -30 минут | 1 раз в месяц  30 -35 минут |
| б) физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 45 минут | 2 раза в год  до 60 минут | 2 раза в год  до 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 упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Активный отдых  6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 2-5 лет  I младшая,  II младшая,  средняя группы | ОД по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  -тренирующее  В НОД по физическому воспитанию:  -тематические комплексы  -сюжетные  -классические  -с предметами  -подражательный комплекс  Физ.минутки  Динамические паузы  Обучающие игры по инициативе воспитателя  (сюжетно-дидактические),  развлечения | *Утренний отрезок времени*  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -сюжетно-игровая  -тематическая  -полоса препятствий  Подражательные движения  *Прогулка*  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения  *Вечерний отрезок времени, включая прогулку*  Гимнастика после дневного сна:  - коррекционная  -оздоровительная  -сюжетно-игровая  -полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа  Подражательные движения  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  День здоровья (ср. гр.)  Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал | Игра  Игровое упражнение  Подражательные движения  Сюжетно-ролевые игры |
| 1.Основные движения:  -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;  строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Спортивные игры  6.Активный отдых  7. 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 предметами  Физ.минутки  Динамические паузы  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр  Развлечения, ОБЖ,  минутка здоровья | *Утренний отрезок времени*  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -игровая  -полоса препятствий  -музыкально-ритмическая  -аэробика (подгот. гр.)  Подражательные движения  *Прогулка*  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  Подражательные движения  Занятие-поход (подгот. гр.)  *Вечерний отрезок времени, включая прогулку*  Гимнастика после дневного сна  -оздоровительная  -коррекционная  -полоса препятствий  Физкультурные упражнения  Коррекционные упражнения  Индивидуальная работа  Подражательные движения  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  День здоровья  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. | Игровые упражнения  Подражательные движения  Дидактические, 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. |