

**Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми  
в МБДОУ «Детский сад № 48 «Совушка»**

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный	Формы организации	Двигательный режим дня				
					2-3 года	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет (включительно)
1	Гибкий режим	согласно режиму групп	Воспитатели	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей					
2.	Образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Оздоровительный бег	30-40 сек.	1 мин.	1,5 мин.	2 мин.	2,5 мин.
				Дыхательная гимнастика	1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.
				Подвижные и спортивные игры	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.	7-8 мин.
				Релаксация	1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.
3	Образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию. Музыка	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	Музыкально ритмические движения	2-3 мин.	3-4 мин.	4-5 мин.	5-6 мин.	7-8 мин.
				Музыкальные подвижные игры	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.
4	Индивидуальная работа	ежедневно	Воспитатели	Беседы; формирование КГН; заучивание стихотворений о ЗОЖ; игровая деятельность;					
5	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели	Упражнения, подвижные игры дыхательные упражнения, массажные коврики	3-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.

6	Прогулка	ежедневно согласно режиму дня	Воспитатели	Динамический час на прогулке	5-6 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	
				Индивидуальная работа по развитию движений	5-6 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	
7	Гимнастика после дневного сна	согласно плана	Воспитатели	Постепенный подъем, упражнения в кровати, ковре, закаливание, массажные коврики	3-4 мин.	4-5 мин.	5-6 мин.	6-7 мин.	7-8 мин.	
8	Активный отдых		Специалисты, воспитатели	Физкультурные досуги, дни здоровья	1 раз/месяц					
				Спортивные праздники	2 раза/год					
9	Самостоятельная двигательная активность		Воспитатели	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей						
10	Закаливание. Гигиенические и водные процедуры	ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра	Соблюдение воздушного и температурного режима	постоянно					
				Достаточное пребывание на воздухе; сон	по режиму функционирования группы					
				Культуры еды и поведения за столом						
				Полоскание рта после еды	после приема пищи					
				Питьевой режим	Постоянно					
11	Физкультминутки	по режиму ООД	Воспитатели	2-3 минуты в зависимости от вида и содержания занятий						
12	Музыкотерапия, сказкотерапия		Воспитатели	Музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона непосредственно образовательной деятельности	до 10 минут в зависимости от вида и содержания совместной деятельности					
13	Взаимодействие с семьей, социумом	по режиму	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели	Консультации, индивидуальные беседы, родительские встречи по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей, применение здоровье-формирующих технологий в условиях семьи. Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами					Утренние, вечерние прогулки, утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, праздники, развлечения, экскурсии.	

## Закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде в теплый период	Медицинский отвод после болезни.
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону - до обеда не менее 1,5 часов и после обеда	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах в теплый период года	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха не ниже 14 °С
	Воздушные контрастные ванны  Гимнастика после сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла), двигательная активность после дневного сна. Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики)	Наличие противопоказаний. Температура воздуха ниже нормы.
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.
Вода (температурные и механические раздражающий воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с второй младшей группы	Температура воздуха ниже нормы.
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и умывание лица. Процедура проводится 1 раз после сна	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры	Лихорадочные состояния, хронические заболевания, температура воздуха выше 30 °С

