|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ заведующий МКДОУ детский сад №29 «Гномик» О.Р. Анфилова |

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**в МКДОУ детский сад №29 «Гномик».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи физического развития*** | | |
| **Оздоровительные:**  - охрана жизни и укрепление здоровья;  - обеспечение нормального  функционирования всех органов и систем организма;  - всестороннее физическое совершенствование функций организма;  -повышение работоспособности и закаливание. | **Образовательные:**  - формирование двигательных умений и  навыков;  - развитие физических качеств;  - овладение ребенком элементарными знаниями  о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. | **Воспитательные:**  - формирование интереса и  потребности в занятиях физическими упражнениями;  - разностороннее, гармоничное развитие  ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| ***Методы физического развития*** | | |
| **Наглядные:**  - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);  - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни);  - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | **Словесные:**  - объяснения, пояснения, указания;  - подача команд, распоряжений, сигналов;  - вопросы к детям;  - образный сюжетный рассказ, беседа;  - словесная инструкция. | **Практические:**  - повторение упражнений без изменения и с изменением;  - проведение упражнений в игровой форме;  - проведение упражнений в соревновательной форме. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **группа** | **Периодичность**  **выполнения** | **Ответственные** | **Сроки** |
| **1** | **Оптимизация режима** | | | | |
|  | Организация жизни детей в адаптационный период, создание  комфортного режима. | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели,  педагог-  психолог, ст.медсестра | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели,  педагог-психолог, ст.медсестра | В течение года |
| **2** | **Организация двигательного режима** | | | | |
|  | Физкультурные занятия | Все возрастные  группы | 3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 заннятие на прогулке ) | Инструктор по  физической  культуре, воспитатели | В течение года |
| Корригирующая  гимнастика после  дневного сна | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки с включением  подвижных игровых  упражнений | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Музыкальные занятия | Все возрастные  группы | 2 раза в неделю | Муз.руководитель,  Воспитатели | В течение года |
| Спортивный досуг | Все возрастные  группы | По плану | Инструктор по  физической  культуре, воспитатели | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | Все возрастные  группы | Ежедневно, 3-4 раза в день | Воспитатели | В течение года |
| Занятия по здоровому образу жизни | Все возрастные  группы | Один раз в две недели, в  Режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со  второй младшей группы | Воспитатели | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Все возрастные  группы | Ежедневно  перед завтраком | Воспитатели | С июня по сентябрь на улице, с октября  по май - в  помещении |
| Физкультминутки | Все возрастные  группы | Ежедневно, во время  занятия 2-5 мин по мере утомляемости детей | Воспитатели | В течение года |
| **3** | **Охрана психического здоровья** | | | | |
|  | Использование приемов релаксации:  минуты тишины, музыкальные паузы | Все возрастные  группы | Ежедневно  несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| **4** | **Профилактика заболеваемости** | | | | |
|  | Проветривание помещений | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателей | В течение года |
| Дыхательная  гимнастика в игровой форме | Все возрастные  группы | 3 раза в день во время утренней зарядки, на  прогулке, после сна | Воспитатели | В течение года |
| **5** | **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | |
|  | Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону  года) | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки на воздухе | Все возрастные  группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Хождение босиком по «дорожке  здоровья» | Все возрастные  группы | Ежедневно,  После дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Игры с водой | Все возрастные  группы | Во время  прогулки, во  время занятий | Воспитатели | Июнь –  август |
| Гимнастика после сна | Все возрастные  группы | Ежедневно, после дневного  сна | Воспитатели | В течение года |

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма закаливания** | **Закаливающее**  **воздействие** | **Длительность (мин. в день)** | | | | |
| **2 – 3 года** | **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 –7 лет** |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5 | 5 - 7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в  помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и  второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2  часа | | | 2 раза в день  По 1ч 50мин  – 2 часа | 2 раза в день  По 1ч 40мин  – 2 часа |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных  особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя), | 5 - 15 | | | | |