|  |
| --- |
| 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 нормальногофункционирования всех органов и систем организма;- всестороннее физическое совершенствование функций организма;-повышение работоспособности и закаливание. | **Образовательные:**- формирование двигательных умений инавыков;- развитие физических качеств;- овладение ребенком элементарными знаниямио своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. | **Воспитательные:**- формирование интереса ипотребности в занятиях физическими упражнениями;- разностороннее, гармоничное развитиеребенка (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, созданиекомфортного режима. | Все возрастныегруппы | Ежедневно  | Воспитатели,педагог-психолог, ст.медсестра | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все возрастныегруппы | Ежедневно  | Воспитатели,педагог-психолог, ст.медсестра | В течение года |
| **2** | **Организация двигательного режима** |
|  | Физкультурные занятия | Все возрастныегруппы | 3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 заннятие на прогулке ) | Инструктор пофизическойкультуре, воспитатели | В течение года |
| Корригирующаягимнастика последневного сна | Все возрастныегруппы | Ежедневно  | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки с включениемподвижных игровыхупражнений | Все возрастныегруппы | Ежедневно  | Воспитатели | В течение года |
| Музыкальные занятия | Все возрастныегруппы | 2 раза в неделю | Муз.руководитель, Воспитатели | В течение года |
| Спортивный досуг | Все возрастныегруппы | По плану | Инструктор пофизическойкультуре, воспитатели | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | Все возрастныегруппы | Ежедневно, 3-4 раза в день | Воспитатели | В течение года |
| Занятия по здоровому образу жизни | Все возрастныегруппы | Один раз в две недели, вРежимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная совторой младшей группы | Воспитатели | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Все возрастныегруппы | Ежедневноперед завтраком | Воспитатели | С июня по сентябрь на улице, с октябряпо май - впомещении |
| Физкультминутки | Все возрастныегруппы | Ежедневно, во времязанятия 2-5 мин по мере утомляемости детей  | Воспитатели | В течение года |
| **3** | **Охрана психического здоровья** |
|  | Использование приемов релаксации:минуты тишины, музыкальные паузы | Все возрастныегруппы | Ежедневнонесколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| **4** | **Профилактика заболеваемости** |
|  | Проветривание помещений | Все возрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателей | В течение года |
| Дыхательнаягимнастика в игровой форме | Все возрастныегруппы | 3 раза в день во время утренней зарядки, напрогулке, после сна | Воспитатели | В течение года |
| **5** | **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** |
|  | Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезонугода) | Все возрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки на воздухе | Все возрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Хождение босиком по «дорожкездоровья» | Все возрастныегруппы | Ежедневно,После дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Игры с водой | Все возрастныегруппы | Во времяпрогулки, вовремя занятий | Воспитатели | Июнь –август |
| Гимнастика после сна | Все возрастныегруппы | Ежедневно, после дневногосна | 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 впомещении | 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 ивторой половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2часа | 2 раза в деньПо 1ч 50мин– 2 часа | 2 раза в деньПо 1ч 40мин– 2 часа |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальныхособенностей 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 |