

## Система Физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ «Теремок»

Система физкультурно-оздоровительной работы строится с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Для реализации двигательной деятельности детей в МАДОУ предусмотрено оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Для оздоровления детей используются:

1 медицинский блок

Увлажнители воздуха

Ионизаторы.

Для занятий с детьми:

1 спортзал

Спортивный комплекс

1 спортивная площадка

Спорт инвентарь (самокаты, лыжи, мячи и другое)

Надувные батуты

Профилактика заболеваемости

Натуропатия (сезонное питание)

Витаминизация аскорбиновой кислотой третьего блюда, ежедневно

Дополнительная витаминизация витаминами «Ревит».

Полоскание горла водой комнатной температуры после еды

Специфическая профилактика гриппа (вакцинация)

Специфическая профилактика инфекционных заболеваний)

Общее УФО

Аэроионотерапия

Кислородный коктейль

Закаливающие мероприятия

Противоэпидемические мероприятия

Пропаганда ЗОЖ

## Двигательный режим

№ п/п	Виды двигательной активности	1 младшая группа (2 – 3 года)	2 младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
2.	НОД	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
3.	Музыкальная деятельность	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
4.	Физкультурная деятельность на прогулке				1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
5.	Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин
6.	Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сюжетные;</li> <li>▪ бессюжетные;</li> <li>▪ игры – забавы;</li> <li>▪ соревнования;</li> <li>▪ эстафеты;</li> <li>▪ аттракционы</li> </ul>	Ежедневно не менее двух игр по 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7 – 8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8 – 10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10 – 12 мин
7.	Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гимнастика пробуждения;</li> <li>▪ дыхательная гимнастика;</li> <li>▪ игровой самомассаж</li> </ul>	Ежедневно 4 – 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин

8.	Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ игры с элементами логоритмики;</li> <li>▪ артикуляционная гимнастика;</li> <li>▪ пальчиковая гимнастика</li> </ul>	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 – 8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин
9.	Психогимнастика	---	---	2 раза в неделю 6 – 8 мин	2 раза в неделю 8 – 10 мин	2 раза в неделю 12 – 15 мин
10.	Физкультурные досуги	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 15 – 20 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин	2 раза в год по 30 – 35 мин
11.	Спортивный праздник	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 15 – 20 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин	2 раза в год по 30 – 35 мин
12.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				
Итого в неделю		3 ч 48 мин	4 ч 23 мин	5 ч 27 мин	6 ч 47 мин	6 ч 57 мин

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
1. Воздушно – температурный режим	от +22 до +20°С	от +20 до +19°С	от +20 до +18°С	от +20 до +18°С	от +20 до +18°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ одностороннее проветривание (в присутствии детей)</li> </ul>	В холодное время проветривание проводится кратковременно (3 – 5 мин). Допускается снижение температуры на 1 – 2°С				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сквозное проветривание (в отсутствии детей)</li> </ul>	В холодное время года проводится кратковременное (5 – 10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2 – 3°С				
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				

- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21□ С	+20□ С	+20□ С	+20□ С	+20□ С
- дневной сон, вечерняя прогулка	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
2. Воздушные ванны: ▪ прием детей на воздухе	- 10□ С	- 15□ С	- 18□ С	- 18□ С	- 18□ С
▪ утренняя гимнастика	Ежедневно проводится в группе, одежда облегченная		В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная		
▪ совместная физкультурная деятельность взрослого и детей	Одно занятие проводится круглогодично на воздухе				
	---	- 15 □□□С	- 18□ С	-19□ С	- 20□ С
	Два вида деятельности в группе Форма спортивная, босиком		Два вида деятельности в спортивном зале. Форма спортивная, босиком		
	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С
▪ прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года, в без ветреную погоду				
	До -15 □□□С	До - 18□ С	До -19□ С	До - 20□ С	до - 25□ С
▪ Хожение босиком	Ежедневно. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур				
▪ Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении, без маек				
	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С	+ 18□ С
▪ Физические упражнения	Ежедневно				
▪ После дневного сна	В помещении температура на 1 – 2 градуса ниже нормы				
▪ Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой		
II. Специальные закаливающие воздействия					
1. Ножное закаливание	Топтание по мокрой дорожке		Топтание в тазу с водой комнатной температуры	Топтание в тазу со снегом	
2. Игровой самомассаж	Закаливающее дыхание				
	Самомассаж рук, ног	Самомассаж рук, ушей, грудной клетки, живота, ног			
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.					

